

BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE

Femeile sunt de pe Venus

**Un ghid practic pentru
îmbunătățirea comunicării și pentru
obținerea rezultatelor dorite
în relațiile dumneavoastră**

TRADUCERE DE NICOLAE DAMASCHIN

**EDITURA VREMEA
BUCUREȘTI
2006**

***Men are from Mars,
Women are from Venus***

Dr. John Gray

***Această carte este
dedicată soției mele Bonnie Gray
, cu toată dragostea și afecțiunea.
Dragostea, vulnerabilitatea,
înțelepciunea și forța ei m-au stimulat
să fac tot ceea ce mi-a stat în putere
ca să împărtășesc și celorlalți
cele descoperite împreună.***

Mulțumiri

Îi mulțumesc soției mele, Bonnie, pentru că m-a însoțit pe drumul realizării acestei cărți. Îi mulțumesc pentru că mi-a îngăduit să împărtășesc întâmplările noastre și în special pentru că m-a ajutat să înțeleg și să respect punctul de vedere feminin.

Le mulțumesc celor trei fiice ale noastre, Shannon, Mie și Lauren, pentru dragostea și aprecierea constantă. Încercarea de a fi părinte mi-a permis să înțeleg eforturile părinților mei și să-i iubesc și mai mult. Faptul de a fi tată m-a ajutat în mod deosebit să-mi înțeleg și să-mi iubesc tatăl.

Mulțumesc tatălui și mamei pentru eforturile lor pline de dragoste de a-și crește cei șapte copii. Îi mulțumesc fratelui meu mai mare, David, pentru că mi-a înțeles sentimentele și mi-a admirat spusele. Mulțumesc fratelui meu William pentru că m-a îndreptat în vederea unor realizări mai importante. Mulțumesc fratelui meu Robert pentru lungile și interesante discuții pe care le purtam până în zori și pentru ideile lui scilicet de pe urma cărora beneficiaz mereu. Îi mulțumesc fratelui meu Tom pentru încurajări și pentru sprijinul lui pozitiv. Mulțumesc surorii mele Virginia pentru încrederea acordată și aprecierea seminariilor mele. Îi mulțumesc fratelui mai mic Jimmy, acum decedat, pentru dragostea și admirația lui care continuă să mă încurajeze în momentele grele.

Mulțumesc agentului Patti Breitman, al cărui ajutor, creativitate strălucită și entuziasm m-au călăuzit de la conceperea până la finalizarea acestei cărți.

Îi mulțumesc Carolei Bidnick pentru sprijinul inspirat acordat la începutul acestui proiect. Mulțumesc Suzanei Moldow și lui Nancy Peske pentru reacțiile și sfaturile lor de profesioniști. Mulțumesc personalului de la HarperCollins pentru atenția continuă pe care mi-au arătat-o.

Le mulțumesc miilor de oameni care au participat la seminariile mele, și-au împărtășit istoriile și m-au încurajat să scriu această carte. Reacțiile lor pozitive și afectuoase m-au ajutat să realizez această prezentare simplă a unui subiect atât de complex.

Le mulțumesc pacienților mei care și-au dezvăluit problemele atât de intime și au avut încredere în sprijinul meu.

Îi mulțumesc lui Steve Martineau pentru înțelepciunea, priceperea și influența sa care se fac simțite în toată această carte. Le mulțumesc diferiților mei promotori, care au pus suflet în realizarea Seminariilor Relaționale John Gray, unde acest material a fost testat și dezvoltat: Elley și Ian Coren din Santa Cruz; Debra Mudd, Gary și Helen Francell din Honolulu; Bill și Judy Elbring din San Francisco; David Obstfeld și Fred Kliner din Washington, D.C.; Elisabeth Kling din Baltimore; Clark și Dottie Bartell din Seattle;

Michael Najarian din Phoenix; Gloria Manchester din Los Angeles; Sandee Mac din Houston; Earlene Carrillo din Las Vegas; David Farlow din San Diego; Bart și Merrill Jacobs din Dallas; Ove Johansson și Ewa Martensson din Stockholm.

Le mulțumesc lui Richard Cohen și Cindy Black de la editura Beyond Words pentru sprijinul sincer și afectuos față de cartea mea precedentă, *Men, Women and Relationships*, care a generat ideile din această carte.

Îi mulțumesc lui John Vestman de la Trianon Studios pentru înregistrarea audio profesionistă a întregului seminar și lui Dave Marton și echipei de la Cassette Express pentru aprecierile asupra acestui material și calitatea serviciilor prestate.

Le mulțumesc membrilor grupului de bărbați pentru că și-au dezvăluit istoriile și în special lui Lenney Eiger, Charles Wood, Jacques Early, David Placek și Chris Johns care mi-au furnizat un feedback atât de valoros pentru redactarea manuscrisului.

Îi mulțumesc secretarei mele Ariana pentru eficacitate și pentru prelucrarea responsabilă a problemelor de birou în timpul lucrului la acest proiect.

Mulțumesc avocatului meu (adoptat de copiii mei ca bunic), Jerry Riefold, pentru a fi fost mereu în preajmă.

Îi mulțumesc lui Clifford McGuire pentru prietenia neîntreruptă de douăzeci de ani. Nu-mi puteam dori un prieten mai bun și mai rezonabil.

Introducere

După o săptămână de la nașterea fiicei noastre Lauren, soția mea Bonnie și cu mine eram complet epuizați. Lauren ne trezea în fiecare noapte. Bonnie avusese probleme la naștere și lua analgezice. Abia putea să umble. După cinci zile de stat acasă pentru a o ajuta, am reînceput lucrul. Ei părea să-i meargă mai bine.

Pe când eram plecat, i s-au terminat calmantele. În loc să mă sune la birou, ea l-a rugat pe unul dintre frații mei, care venise în vizită, să îi cumpere. Însă fratele meu nu i-a mai adus medicamentul, în consecință, ea a petrecut toată ziua chinuită de dureri și având grijă de un nou născut.

Nu am știut că avusese o zi atât de îngrozitoare. Când m-am întors acasă, ea era foarte indispusă. Am interpretat greșit cauza supărării ei, luând-o ca un blam la adresa mea.

Mi-a spus:

—Toată ziua am avut dureri... Mi s-au terminat pastilele. Am stat la pat și nimănui nu i-a păsat! M-am apărat: —De ce nu m-ai sunat?

—L-am rugat pe fratele tău, dar a uitat! L-am așteptat toată ziua să se întoarcă. Ce pot să fac? Abia pot să umblu. Mă simt atât de părăsită!

În acel moment am izbucnit și eu, cam cu capsă pusă în ziua aceea. Eram supărată că nu mă sunase. Eram furiosă că mă acuza pe mine, când eu nici nu știusem că avusese dureri. După un schimb de cuvinte tari, m-am îndreptat spre ușă. Eram obosit, nervos și auzisem destule. Amândoi ajunsesem la capătul puterilor.

Atunci s-a petrecut ceva care urma să-mi schimbe viața. Bonnie mi-a spus:

—Stai, te rog, nu pleca. Acum am nevoie cel mai mult de tine. Am dureri. N-am dormit de zile întregi. Te rog, ascultă-mă. M-am oprit un moment. Ea mi-a spus:

—John Gray, tu îmi ești prieten doar la bine. Cât timp sunt Bonnie cea drăguță și iubitoare tu-mi stai la dispoziție, dar cum nu mai sunt așa, o ștergi pe ușă afară.

S-a oprit, iar ochii i s-au umplut de lacrimi. Apoi a spus pe alt ton: —Chiar acum am dureri. Nu am ce să-ți ofer, este momentul când am cea mai mare nevoie de tine. Te rog, vino aici și strânge-mă în brațe. Nu trebuie să-mi spui nimic. Am nevoie doar să simt îmbrățișarea ta. Te rog, nu pleca.

M-am apropiat și am ținut-o în brațe, în tăcere. Ea a plâns în brațele mele. După câteva minute mi-a mulțumit că am rămas. Mi-a repetat că avusese pur și simplu nevoie să-mi simtă îmbrățișarea.

În acel moment am început să înțeleg adevăratul sens al dragostei necondiționate. Mă considerasem întotdeauna un om iubitor. Dar ea avea dreptate. Fusesem un prieten de zile bune. Cât timp fusese veselă și drăguță, îi răspunsesem prin dragoste. Dar, dacă era nefericită! sau indispusă, mă simțeam vizat și atunci o contraziceam sau o evitam,

În ziua aceea, pentru prima oară, n-am lăsat-o singură. Am rămas și m-am simțit formidabil. Am reușit să-i ofer ceva atunci când ea: avea nevoie cu adevărat de mine. Asta arată adevărata dragoste. Să ai grijă de celălalt și să te încrezi în iubire. Să fii prezent în momentele: ei grele. M-am minunat cât de ușor mi-a fost să o ajut după ce mi s-a arătat cum să o fac.

Cum de-mi scăpase asta? Ea avusese nevoie doar să vin și să o țin în brațe. O femeie ar fi simțit instinctiv ceea ce-i trebuia lui Bonnie. Dar, ca bărbat, n-am știut că atingerea, îmbrățișarea, faptul de a o asculta erau atât de importante pentru ea.

Învățând aceste diferențe, am deschis un nou gen de relații cu soția mea. Nu mi-aș fi închipuit vreodată că se putea atât de simplu să punem capăt unui conflict.

Înainte, în situații similare devenisem indiferent și lipsit de afecțiune, pur și simplu fiindcă n-aveam idee ce să fac altceva. În

consecință, prima mea căsnicie fusese foarte dureroasă și dificilă. Incidentul cu Bonnie mi-a arătat cum aş putea schimba acest model de comportare. Asta a condus la cei şapte ani de cercetare, pentru a extinde și perfecționa informațiile cuprinse în această carte privind bărbații și femeile. Am înțeles, într-un mod foarte concret și în termeni specifici, cum diferă femeile de bărbați; am început dintr-o dată să înțeleg că nu e nevoie să iau căsătoria ca pe o luptă. Prin conștientizarea diferențelor dintre noi, Bonnie și cu mine am reușit să îmbunătățim considerabil comunicarea dintre noi și să ne bucurăm mai mult unul de altul.

Continuând să accept și să explorez diferențele dintre noi, am descoperit noi căi de a îmbunătăți toate relațiile noastre. Am aflat în legătură cu aceasta, lucruri pe care părinții noștri nu le-au cunoscut niciodată, astfel că nu ar fi putut să ni le spună. Când am început să împărtășesc aceste cunoștințe celor care veneau la mine pentru consiliere, relațiile acestora s-au îmbunătățit, de asemenea. Mii de persoane, care urmau seminariile mele de la sfârșit de săptămână, au constatat că relațiile lor se transformau simțitor de la o zi la alta.

Chiar și după șapte ani, persoane singure sau cupluri încă mai vorbesc despre urmările benefice. Primesc fotografii cu perechi fericite 8 ci cu copiii lor, scrisori în care-mi mulțumesc pentru salvarea căsniciei lor. Cu toate că dragostea lor a fost cea care le-a salvat de fapt căsnicia, ei ar fi divorțat dacă n-ar fi ajuns la un grad mai profund de înțelegere a sexului opus.

Susan și Jim erau căsătoriți de nouă ani. Ca majoritatea cuplurile ei s-au iubit unul pe altul la început, dar după ani de frustrări tot mai mari și de dezamăgiri, pasiunea s-a stins și au hotărât să renunțe. Totuși, înainte de a divorța, au participat la seminarul meu. Susan a spus:

—Am încercat totul pentru a face această relație să funcționeze. Dar suntem prea diferiți.

În timpul seminarului ei au aflat cu uimire că diferențele dintre ei nu erau doar normale ci și previzibile. I-a încurajat faptul că și alte cupluri au parcurs același tip de relații. În numai două zile, Susan și Jim au ajuns la o înțelegere cu totul nouă în privința femeilor și a bărbaților.

Ei s-au îndrăgostit din nou unul de altul. Relațiile lor s-au schimbat în mod miraculos. Departate de ei gândul de a divorța. Erau bucuroși să-și petreacă restul vieții împreună. Jim spunea:

—Aceste cunoștințe privind deosebirile dintre noi mi-au redat soția. Este cel mai mare dar pe care-l puteam primi. Ne iubim din nou.

Șase ani mai târziu, când m-au invitat în noua lor casă să le vizitez familia, ei încă se mai iubeau. Îmi mulțumeau pentru că i-am ajutat să se înțeleagă unul pe altul și să nu se despartă.

Deși aproape toată lumea este de acord că bărbații se deosebesc de femei, *este totuși neclar* pentru cei mai mulți în ce constau aceste deosebiri.

Multe lucrări din ultimii zece ani au studiat problema, încercând să definească aceste deosebiri. Deși s-au realizat progrese importante, multe lucrări sunt unilaterale și, din nefericire, întăresc neîncrederea și resentimentele față de sexul opus. De obicei se consideră că unul dintre sexe este nedreptățit de către celălalt. Se simțea nevoia unui ghid pentru înțelegerea deosebirilor dintre bărbații *normali* și femeile *normale*.

Pentru ameliorarea relațiilor dintre sexe este necesară înțelegerea acestor diferențe, care să ducă la întărirea sentimentului de demnitate, fiind în același timp un stimulent pentru încrederea reciprocă, responsabilitatea personală, o mai bună cooperare și mai multă dragoste. Ca rezultat al chestionării a peste 25.000 de participanți din cadrul semi-nariilor mele, am reușit să stabilesc cu precizie în ce mod diferă bărbații de femei. Explorând aceste deosebiri veți simți cum zidurile resentimentelor și ale neîncrederii se prăbușesc.

Deschiderea sufletului duce la mai multă indulgență și la o motivație mai puternică de a oferi sau primi dragoste și sprijin. Cunoscând aceasta, sper că nu vă veți opri la sugestiile din carte și veți continua să găsiți căi noi prin care să realizați relațiile afectuoase cu sexul opus.

Toate principiile cuprinse în cartea de față au fost testate și verificate. Cel puțin 90% din cei peste 25.000 de subiecți chestionați s-au recunoscut categoric în descrieri. Dacă te vei surprinde încuviințând din cap în timp ce citești și spunând „Da, da, de mine e vorba”, atunci în mod sigur nu ești singurul. Și asemenea celorlalți, care au beneficiat aplicând experiența cuprinsă în această carte, o poți face și tu.

Această carte dezvăluie strategii noi pentru reducerea tensiunilor și stimularea unei afecțiuni sporite, în primul rând prin identificarea detaliată a modului în care se deosebesc bărbații de femei. Se oferă sugestii practice despre felul în care poate fi redusă frustrarea și dezamăgirea și cum poate crește intimitatea și mulțumirea.

Nu este nevoie ca relațiile între sexe să implice o luptă. Tensiunea, resentimentele și conflictele apar numai când nu ne înțelegem unul pe altul. Foarte mulți oameni sunt frustrați în relațiile lor. Ei își iubesc partenerii, dar la apariția unei încordări nu știu cum să procedeze ca să îndrepte lucrurile.

Înțelegând cât de diferiți sunt bărbații de femei, veți afla și căi noi pentru a sprijini în mod eficient persoanele de sex opus. Veți învăța cum să generați afecțiunea pe care o meritați. S-ar putea să vă minunați cum reușește cineva care nu a citit cartea să întrețină o relație reușită.

Lucrarea de față este un manual al relațiilor afectuoase pentru anii '90. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbații de femei în toate domeniile vieții. Și nu numai că cele două sexe comunică diferit, dar ele gândesc, simt, percep, reacționează, răspund, iubesc și apreciază în mod diferit. Aproape că par să provină de pe planete diferite, vorbind limbi deosebite și având altă nevoie de hrană.

Înțelegerea aprofundată a diferențelor ajută la eliminarea multora dintre frustrările întâmpinate în relațiile cu sexul opus și în încercările de a-l înțelege. Neînțelegerile pot fi spulberate rapid sau prevenite. Speranțele nerealizate sunt corectate ușor. Când îți aduci aminte că partenerul diferă de tine la fel de mult ca cineva de pe altă planetă, poți să te relaxezi și să cooperezi în loc să te opui și să încerci să elimini diferențele.

Pe parcursul acestei lecturi veți deprinde tehnici de a rezolva problemele practice care se ivesc de pe urma diferențelor dintre noi. Lucrarea nu este doar o analiză teoretică a diferențelor psihologice, ci și un manual practic pentru a reuși în stabilirea unor relații afectuoase.

Adevărul principiilor prezentate este evident și poate fi validat prin propria dumneavoastră experiență, ca și pe baza bunului simț. Multe exemple exprimă în mod simplu și concis ceea ce ați simțit dintotdeauna pe cale intuitivă. Această confirmare vă va ajuta să fiți voi înșivă și să nu vă pierdeți identitatea în relațiile cu partenerul.

Ca reacție la aceste dezvăluiri, bărbații spun adesea: „Este exact descrierea mea. M-ați urmărit cumva? Acum nu mai am impresia că este ceva în neregulă cu mine”.

Iar femeile spun: „În sfârșit, bărbatul mă ascultă. Nu mai trebuie să mă lupt pentru a mi se da dreptate. Când i-ați explicat deosebirea, soțul meu a înțeles. Mulțumesc!”

Acestea sunt doar câteva dintre miile de comentarii încurajatoare pe care oamenii le-au făcut după ce au aflat că bărbații vin de pe planeta Marte iar femeile, de pe planeta Venus. Rezultatele acestui nou program pentru înțelegerea sexului opus nu sunt numai spectaculoase și imediate, ci și de lungă durată.

Desigur că drumul care duce la stabilirea unei relații afectuoase poate fi uneori accidentat. Problemele sunt inevitabile. Iar aceste probleme pot genera resentimente și respingere; sau pot constitui ocazii de a aprofunda intimitatea și a spori dragostea, grija și încrederea. Informațiile din această carte nu dau o soluție „cât ai bate din palme”, pentru toate problemele. În schimb ele oferă o

abordare nouă a modului de a vă sprijini pe relațiile cu ceilalți în depășirea problemelor. Având aceste cunoștințe veți dispune de mijloacele necesare pentru a obține afecțiunea la care aveți dreptul și pentru a-i acorda partenerului dragostea și sprijinul la care este îndreptățit.

Se fac multe generalizări asupra oamenilor în această lucrare. Probabil că veți considera unele din comentarii mai adevărate decât altele... în definitiv, suntem ființe unice, cu experiențe unice. Uneori, în timpul seminariilor mele, cupluri și indivizi singuri mi-au mărturisit că se regăsesc în exemplele referitoare la bărbați și la femei, dar într-un alt mod. Bărbatul se regăsea în descrierea femeilor și femeia, în cea a bărbaților. Am numit aceasta inversarea rolurilor.

Dacă veți descoperi existența unei inversări a rolurilor, vreau să vă asigur că nu contează. Aș sugera ca atunci când nu vă recunoașteți într-un exemplu din această carte, să ignorați neconcordanța (trecând mai departe la ceea ce vi se potrivește) sau să vă analizați mai în profunzime. Mulți bărbați și-au negat o parte din caracteristicile masculine, în scopul de a deveni mai afectuoși și mai grijulii. În mod similar, multe femei și-au reprimat unele din atributele lor feminine în scopul de a-și câștiga existența în condițiile unei pieți a muncii care recompensează atributele masculine. Dacă așa stau lucrurile, arunci aplicând sugestiile, strategiile și tehnicile prezentate nu numai că veți da naștere unei pasiuni crescânde în relațiile voastre, dar veți echilibra treptat raportul dintre caracteristicile masculine și feminine.

În această carte nu abordez decât problema *de ce* există deosebiri între bărbați și femei. Aceasta este o problemă complexă pentru care există multe răspunsuri, mergând de la diferențe biologice, influența Părintească, educația, nașterea, până la influența culturală a societății, mediului și a istoriei. (Aceste chestiuni sunt studiate în profunzime în cartea mea *Men, Women and Relationships: Making Peace with the Opposite Sex*).

Deși efectele favorabile ale aplicării informațiilor prezentate aici sunt imediate, lucrarea de față nu înlătură necesitatea terapiei și a consilierii pentru cuplurile cu probleme sau pentru cei proveniți din familii destrămate. Chiar și persoane sănătoase ar putea avea nevoie de terapie sau sfaturi în momentele grele. Cred cu convingere în transformările treptate și puternice care au loc în urma terapiei, consilierii cuplurilor și a ședințelor în douăsprezece etape cu grupurile de recuperare .

Am auzit în repetate rânduri oameni care spuneau că au profitat, mai mult de pe urma acestei noi înțelegeri a relațiilor decât de pe urma unor ani de terapie. Totuși, consider că anii de terapie sau de

muncă de recuperare au furnizat baza care le-a permis să aplice cu atâta succes cunoștințele prezentate aici.

Dacă trecutul nostru a fost disfuncțional, atunci chiar și după ani j de terapie sau participare la grupuri de recuperare vom avea nevoie de \ imaginea concretă a unor relații sănătoase. Cartea de față oferă această imagine. Pe de altă parte, chiar dacă trecutul a fost plin de dragoste și grijă, vremurile s-au schimbat și o nouă abordare a \ relațiilor între sexe este totuși necesară. Este esențial să deprindem ! moduri noi și sănătoase de interacțiune și de comunicare.

Cred că oricine poate beneficia de pe urma acestei cărți. Singura reacție negativă pe care o am de la participanții la seminariile mele și ' din scrisorile pe care le primesc este: „Mi-aș fi dorit ca cineva să-mi j fi spus asta mai devreme”.

Niciodată nu este însă prea târziu să aduci mai multă afectivitate (în relațiile tale. Trebuie doar să afli un mod nou de a o face; indiferent dacă urmezi sau nu o terapie, dacă vrei să ai relații mai bune cu sexul opus, cartea de față îți este utilă.

Este o plăcere să vă ofer acest volum.

Fie ca înțelepciunea și dragostea voastră să devină mai puternică. Fie ca frecvența divorțurilor să scadă, iar a căsătoriilor fericite să crească. Copiii noștri merită o lume mai bună.

John Gray

15 noiembrie 1991

Mill Valley, California.

Note:

¹ Bărbați, femei și relațiile dintre ei; cum să faci pace cu sexul opus (n.ed.).

² în S.U.A. cuplurile recurg adeseori la sfaturile unui psiholog sau la ședințe de terapie în grup sub conducerea unui psihiatru (n.ed.).

12

CAPITOLUL 1

BĂRBAȚII VIN DE PE PLANETA MARTE, IAR FEMEILE, DE PE PLANETA VENUS

Să ne imaginăm că bărbații vin de pe Marte, iar femeile de pe Venus. Cândva, demult, privind prin telescoapele lor, marțienii le-au descoperit pe venusiene. Simpla lor vedere le-a trezit sentimente pe care nu le mai încercaseră până atunci. S-au îndrăgostit și-au inventat rapid călătoriile spațiale - au zburat spre Venus.

Venusienele i-au întâmpinat pe marțieni cu brațele deschise. Ele intuiseră că va veni această zi. Sufletele lor s-au deschis pentru o iubire pe care nu o mai cunoscuseră vreodată.

Dragostea dintre venusiene și marțieni a fost miraculoasă. Erau încântați să fie împreună, să lucreze împreună și să-și împărtășească gândurile. Deși proveniți din lumi diferite, pe ei îi delecta tot ce îi diferenția. Au petrecut luni întregi învățând să se cunoască, explorându-se și analizându-și nevoile, preferințele și modelele comportamentale diferite. Ani de zile au trăit împreună în dragoste și armonie.

Apoi au decis să zboare către Pământ. La început totul a fost minunat și frumos. Dar efectele atmosferei pământene s-au făcut simțite și, într-o zi, toată lumea s-a trezit cuprinsă de o amnezie de un tip special - *o amnezie selectivă!*

Atât marțienii cât și venusienele au uitat că proveneau de pe planete diferite și era normal ca și ei să se deosebească. Într-o bună zi, tot ce aflaseră despre diferențele dintre ei li s-a șters din memorie. Și, din acea zi, bărbații și femeile au intrat în conflict.

SĂ NE AMINTIM DE DEOSEBIRILE DINTRE NOI

Dacă nu sunt conștienți de faptul că suntem concepuți astfel încât să ne deosebim unii de alții, între bărbați și femei vor exista conflicte. De obicei ne supărăm și ne simțim dezamăgiți de celălalt sex fiindcă uităm acest adevăr important. Ne așteptăm ca sexul opus să ne fie cât mai asemănător. Dorim să „vrea ceea ce vrem și noi” și să „simtă ceea ce simțim și noi”.

Presupunem în mod greșit, când partenerii noștri ne iubesc, că ei vor reacționa și se vor comporta într-un anumit fel - felul în care reacționăm și ne comportăm și noi când iubim pe cineva. Această atitudine ne determină să fim dezamăgiți în permanență și ne împiedică să acordăm suficient timp pentru a discuta cu afecțiune despre diferențele dintre noi.

Noi presupunem în mod eronat că dacă partenerii ne iubesc, ei vor reacționa și se vor comporta într-un anumit fel - felul în care reacționăm și ne comportăm noi când iubim pe cineva.

Bărbații greșesc așteptându-se ca femeile să gândească, să comunice și să reacționeze la fel ca ei; femeile greșesc așteptând ca bărbații să simtă și să reacționeze așa cum fac ele. Noi am uitat că bărbații și femeile trebuie să fie diferiți. De aceea, în relațiile noastre apar frecvent fricțiuni și conflicte inutile.

Recunoscându-le cu claritate, respectând aceste diferențe, se reduce în mod substanțial confuziile în relațiile cu sexul opus. Dacă îți amintești că bărbații provin de pe Marte, iar femeile, de pe Venus, totul poate fi explicat.

O TRECERE ÎN REVISTĂ A DIFERENȚELOR

Pe parcursul acestei cărți voi discuta foarte amănunțit deosebirile dintre sexe. Fiecare capitol vă va oferi cunoștințe noi și fundamentale pe care le vom explora:

În capitolul 2 vom analiza modul în care valorile bărbaților se deosebesc în mod inerent de cele ale femeilor și vom încerca să înțelegem cele două greșeli principale pe care le facem în relațiile cu sexul opus: bărbații oferă fără rost soluții și neglijează sentimentele, în timp ce femeile oferă sfaturi și indicații care nu le-au fost solicitate. Prin înțelegerea originilor noastre diferite, devine evident de ce bărbații și femeile fac, *fară să-și dea seama*, aceste greșeli. Amintindu-ne aceste diferențe, ne putem corecta greșelile și putem răspunde unul altuia mai eficient.

În capitolul 3 vom descoperi modul diferit în care bărbații și femeile fac față stressului. În timp ce marțienii tind să se retragă și să se gândească în tăcere la ceea ce-i deranjează, venusienele simt o nevoie instinctivă de a vorbi despre problemele lor. Veți afla noi strategii pentru a obține ceea ce doriți în aceste momente de tensiune.

Vom studia cum să-i îndreptăm pe cei de sex opus în capitolul 4. Bărbații se justifică atunci când se simt necesari, pe când femeile se simt prețuite. Vom discuta cele trei etape de îmbunătățire a relațiilor și vom vedea cum să depășim cele mai mari dificultăți ale noastre: bărbații trebuie să-și înfrângă reținerea de a oferi afecțiunea, în timp ce femeile trebuie să-și depășească reținerea de a o primi. 14

În capitolul 5 veți afla despre neînțelegerile dintre bărbați și femei, datorate faptului că vorbesc limbi diferite. Vă este pus la dispoziție un *dicționar frazeologic marțian-venusian* pentru traducerea celor mai frecvente expresii. Veți vedea cum bărbații și femeile vorbesc sau tac din motive complet diferite. Femeile vor învăța ce să facă atunci când un bărbat se oprește din vorbit, iar bărbații vor învăța cum să asculte mai bine, fără să se simtă frustrați.

În capitolul 6 veți descoperi cum bărbații au nevoie de un alt fel de intimitate. Un bărbat se apropie, dar inevitabil trebuie să se retragă. Femeile vor învăța cum să sprijine acest proces de retragere, astfel încât bărbatul să revină la ele ca un elastic. Ele vor afla, de asemenea, care sunt cele mai bune momente pentru a purta conversații intime cu un bărbat.

Vom studia în capitolul 7 modul cum fazele afectivității feminine cresc și descresc ritmic, într-o mișcare ondulatorie. Bărbații vor învăța cum să interpreteze corect aceste fluctuații uneori neașteptate. Ei vor învăța, de asemenea, să-și dea seama când este

mai multă nevoie de ei și arta de a acorda sprijin în acele momente fără a fi nevoie să faci sacrificii.

În capitolul 8 veți descoperi că bărbații oferă genuri de afecțiune de care au ei nevoie și nu cel de care are nevoie sexul opus. Bărbații au nevoie în primul rând de o dragoste care să se bazeze pe încredere, acceptare și admirație. Necesitatea principală a femeilor este o dragoste care să implice grijă, înțelegere și respect. Veți descoperi șase din cele mai frecvente cazuri în care vă îndepărtați partenerul în mod inconștient.

În capitolul 9 vom vedea cum să evităm discuțiile neplăcute. Bărbații vor afla că, acționând ca și cum ar avea întotdeauna dreptate, ei pot să anihileze sentimentele femeilor. Femeile vor afla că transmit în mod inconștient mesaje de dezaprobare în locul celor de nepotrivire, declanșând astfel reacții de apărare din partea bărbatului. Va fi studiată anatomia unei dispute și vor fi oferite numeroase sugestii practice pentru stabilirea unei comunicări eficiente.

În capitolul 10 se va arăta modul diferit în care bărbații și femeile apreciază faptele partenerului. Bărbații vor afla că pentru venusiene fiecare atenție are aceeași însemnătate, indiferent de dimensiune, în loc să se concentreze asupra unui dar însemnat, bărbaților li se amintește că micile expresii ale afecțiunii sunt la fel de importante. Sunt enumerate 101 feluri de a marca puncte în relațiile cu femeile. Femeile sunt învățate, în schimb, să-și orienteze energiile în direcții care au însemnătate pentru bărbați, oferindu-le ceea ce-și doresc aceștia.

În capitolul 11 veți învăța moduri de a comunica unul cu altul în momentele dificile. Sunt discutate modurile diferite în care bărbații și

15 femeile își ascund sentimentele și se arată importanța împărtășirii sentimentelor. Este recomandată Tehnica Scrisorii de Dragoste pentru exprimarea unor sentimente negative față de parteneri, ca un mod de a găsi mai multă dragoste și înțelegere.

Veți înțelege din capitolul 12 de ce venusienelor le este mai greu să ceară sprijin și de ce marțienii se opun de obicei solicitărilor. Veți afla cum expresiile „n-ai putea” și „poți” îi irită pe bărbați și ce formule să folosiți în schimb. Veți deprinde secrete de a stimula un bărbat să dea mai mult și veți descoperi avantajele de a fi concis, direct și de a utiliza o exprimare corectă.

În capitolul 13 veți descoperi cele patru anotimpuri ale dragostei. Această perspectivă realistă a felului în care se schimbă și evoluează vă va ajuta să depășiți obstacolele inevitabile care apar în orice relație. Veți vedea cum trecutul dumneavoastră sau al partenerului vă poate afecta relația și veți descoperi moduri de a întreține viu miracolul dragostei.

În fiecare capitol al acestei cărți veți descoperi noi secrete pentru a realiza legături afectuoase și de durată. Fiecare nouă descoperire va spori capacitatea dumneavoastră de a avea relații care să vă satisfacă.

BUNELE INTENȚII NU SUNT SUFICIENTE

A te îndrăgosti este întotdeauna un miracol. Pare ceva etern ca și cum dragostea va dura pe vecie. Noi credem în mod naiv că suntem cumva scutiți de problemele pe care le-au avut părinții noștri, nefiind îngrijorați că dragostea se va stinge. Suntem siguri că așa trebuie să fie și că urmează să trăim întotdeauna fericiți.

Dar pe măsură ce magia se stinge și viața zilnică își intră în drepturi, iese la iveală faptul că bărbații continuă să ceară femeilor să gândească și să reacționeze ca ei, iar femeile așteaptă de la bărbați să se poarte ca ele. Fără o cunoaștere limpede a diferențelor dintre noi, nu acordăm suficient timp pentru a ne înțelege și a ne respecta unii pe alții. Devenim pretențioși, iritați, acuzatori și intoleranți.

Cu toate intențiile bune, dragostea continuă să moară. Problemele curente reușesc cumva să se infiltreze. Se acumulează resentimentele. Comunicarea se degradează. Neîncrederea sporește. Rezultă respingerea și evitarea. Miracolul dragostei este pierdut.

Ne întrebăm pe noi înșine:

Cum se întâmplă asta?

De ce se întâmplă asta?

De ce ni se întâmplă nouă?

Pentru a răspunde acestor întrebări, cei mai celebri gânditori au elaborat strălucite și complexe sisteme filozofice și psihologice. Totuși, vechiul model revine. Dragostea moare. Se întâmplă aproape tuturor. 16

În fiecare zi, milioane de indivizi își caută un partener pentru a împărtăși acest sentiment special de iubire. În fiecare an, milioane de cupluri se unesc, cu dragoste, apoi se despart deoarece au pierdut dragostea. Dintre cei care sunt în stare să întrețină dragostea un timp destul de îndelungat pentru a ajunge la căsătorie, doar 50% nu se despart ulterior. Din cei 50%, care rămân împreună, probabil că jumătate nu sunt satisfăcuți. Ei stau împreună din loialitate, obligație sau din teama de a începe din nou.

Efectiv, foarte puțini oameni sunt capabili să-și dezvolte iubirea. Totuși se întâmplă.

Când bărbații și femeile sunt în stare să se respecte și să-și accepte deosebirile, atunci dragostea are șanse să înflorească.

Prin înțelegerea diferențelor ascunse dintre sexe putem reuși mai ușor să oferim și să primim dragostea. Încuviințând și acceptând diferențele dintre noi, pot fi descoperite soluții constructive prin care să obținem ceea ce dorim. Și, cel mai important, putem învăța cum să-i iubim și să-i ajutăm pe cei la care ținem.

Dragostea este un miracol și poate dura dacă ne amintim de deosebirile dintre noi.

CAPITOLUL 2

DOMNUL REZOLVĂ-TOT ȘI COMITETUL DE PERFECTIONARE

Femeile se plâng cel mai adesea că bărbații nu le ascultă. Bărbatul sau o ignoră cu totul când ea îi vorbește, sau ascultă câteva cuvinte, stabilește care este problema, își pune mândru pălăria domnului Rezolvă-tot și îi oferă soluția care să o facă să se simtă mai bine. El este nedumerit când ea nu-i apreciază gestul afectuos. Nu contează de câte ori îi repetă ea că el nu o ascultă, că nu o înțelege **și** continuă să facă același lucru. Ea dorește înțelegere, iar el crede **că** are nevoie de soluții.

Bărbații se plâng cel mai adesea că femeile încearcă permanent să-i schimbe. Când o femeie iubește, ea se simte responsabilă **să-l** ajute pe bărbat să evolueze și încearcă să îmbunătățească felul în care acesta acționează. Ea se constituie într-un Comitet de Perfecționare iar el devine ținta ei principală. Nu contează cât de mult se opune el ajutorului, ea persistă, așteptând orice ocazie de a-l ajuta sau de **a-i** spune ce să facă. Ea consideră că are grijă de el, în timp ce el **se** consideră îngrădit. Ceea ce el își dorește este încuviințarea ei.

Aceste două probleme pot fi rezolvate înțelegând mai întâi de ce bărbații dau soluții și de ce femeile caută să-i îmbunătățească.

Hai să ne imaginăm că ne întoarcem înapoi în timp și, observând viața pe Marte și Venus, înainte ca locuitorii acestora să se fi descoperit unul pe altul, vom afla câte ceva despre bărbați și femei.

VIAȚA PE MARTE

Martienii prețuiesc puterea, competența, eficiența și realizările. Ei fac tot timpul ceva pentru a se afirma sau a-și dezvolta forța și

îndemânarea. Conștiința lor de sine se definește prin capacitatea de a obține rezultate. Ei resimt împlinirile în primul rând prin succese și realizări.

Conștiința de sine a bărbatului se definește prin capacitatea sa de a obține rezultate.

Total pe Marte este o reflectare a acestor valori. Chiar și îmbrăcămintea este concepută pentru a reflecta talentul și competența lor. Polițiștii, soldații, oamenii de afaceri, savanții, șoferii de taxi, 18 tehnicienii și șefii poartă cu toții uniforme sau, cel puțin, pălării care oglindesc competența și puterea lor.

Ei nu citesc reviste ca „Psychology Today”¹, „Seif”² sau „People”³. Sunt preocupați mai mult cu activități în aer liber, cum ar fi vânătoarea, pescuitul, mașinile de curse. Sunt interesați de știri, buletine meteo, sport, romane de dragoste și cărți cu sfaturi de tipul „Ajută-te singur”. Îi interesează mai mult „obiectele” și „lucrurile” decât oamenii și sentimentele. Chiar și acum, pe Pământ, în timp ce femeile visează la dragoste, ei visează la mașini puternice, la calculatoare mai rapide, la mecanisme, inovații și tehnologii mai performante. Bărbații sunt preocupați de „lucruri” care să-i ajute să-și dovedească puterea prin care să-și realizeze scopurile.

Atingerea scopurilor este foarte importantă pentru un marțian, deoarece este un mod de a-și demonstra competența și a se simți bine; el trebuie să-și realizeze aceste țeluri prin el însuși. Nu se poate ca altcineva să o facă pentru el.

Marțienii se mândresc să-și rezolve lucrurile ei înșiși. Autonomia este un simbol al eficienței, puterii și competenței.

Înțelegerea acestei caracteristici marțiene poate ajuta femeile să înțeleagă de ce bărbații detestă atât de mult să fie corecți sau îndrumați. A oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu știe ce are de făcut sau că nu se poate descurca singur. Bărbații sunt foarte sensibili în această privință, deoarece chestiunea competenței este atât de importantă pentru ei.

A oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu știe ce are de făcut sau că nu se descurcă singur.

Deoarece el își vede de unul singur de problemele sale, un marțian rareori discută despre aceasta, dacă nu are nevoie de consultații de specialitate. El judecă astfel: „De ce să implic pe altcineva dacă pot să o fac de unul singur?” Și își vede singur de probleme, nu are nevoie de ajutorul altcuiva pentru a găsi o soluție. A cere ajutor atunci când te poți descurca singur este considerat un semn de slăbiciune.

Totuși, atunci când are cu adevărat nevoie de ajutor, este un semn de înțelepciune să îl solicite. În acest caz, va găsi o persoană pe care o respectă, cu care va discuta despre problema lui. Aducerea în discuție a unei probleme constituie o solicitare de a obține sfaturi. Celălalt marțian se simte onorat cu această ocazie. Își pune imediat

Note:

¹ Psihologia astăzi - l.engl. (n.trad.). Prin noi înșine - l.engl. (n.trad.). Lumea - l.engl. (n.trad.).

pălăria domnului Rezolvă-tot, ascultă un timp și apoi oferă neprețui-l tele sale sfaturi.

Acest obicei marțian explică de ce bărbații oferă instinctiv soluții atunci când femeile vorbesc despre problemele lor. Când o femeie **își** împărtășește fără alte intenții sentimentele sau analizează cu voce tare problemele acelei zile, bărbatul presupune, în mod eronat, că **ea** așteaptă un sfat bun. El își pune pălăria domnului Rezolvă-tot **și** începe să-i dea sfaturi; acesta este felul lui de a-și dovedi dragostea **și** a încerca să o ajute.

El vrea să o facă să se simtă mai bine, rezolvându-i problemele. Vrea să-i fie de folos. El crede că va fi prețuit și va merita dragostea ei dacă talentele lui sunt folosite pentru a-i rezolva problemele.

însă după ce a dat o soluție și ea continuă să fie necăjită, îi este ¹ din ce în ce mai greu să o asculte, deoarece soluția lui a fost respinsă iar el se simte tot mai inutil.

El nu are habar că poate fi de folos doar ascultând cu interes și înțelegere. El nu știe că pe Venus, a vorbi despre problemele proprii j nu constituie o invitație de a oferi soluții.

VIAȚA PE VENUS

Venusienele au alte norme. Ele prețuiesc dragostea, comunicativitatea și relațiile umane. Ele petrec mult timp consolându-se, ajutându-se și discutând între ele. Percepția lor despre sine se definește prin sentimente și calitatea relațiilor lor. Ele se realizează prin a-și împărtăși sentimentele și a avea legături cu ceilalți.

Percepția despre sine a unei femei se definește prin sentimentele și calitatea relațiilor ei.

Pe Venus totul reflectă aceste valori. În loc să construiască clădiri înalte și autostrăzi, ele sunt preocupate mai mult să trăiască în armonie, într-o comunitate afectuoasă și cooperantă. Legăturile sunt mai importante decât munca și tehnologia. Lumea lor se află, în multe privințe, la antipod de cea a marțienilor.

Ele nu poartă uniforme ca marțienii (pentru a-și afirma competența). Dimpotrivă, lor le place să-și pună în fiecare zi alte haine, în funcție de dispoziția pe care o au. Exprimarea personalității și, în special, a sentimentelor este foarte importantă. Ele își pot schimba de mai multe ori pe zi toaleta în funcție de dispoziție.

Comunicarea este pentru ele de mare însemnătate. Este mult mai important să-și împărtășească sentimentele personale decât să-și atingă scopurile și să aibă succes. A vorbi și a întreține relații între ele este o sursă de satisfacții formidabile. 20

Pentru bărbat este greu de înțeles. Poate să înțeleagă oarecum ce simte o femeie prin comunicare și gândindu-se la satisfacția pe care o simte el când câștigă o cursă, când își atinge un țel sau rezolvă o problemă.

Femeile sunt orientate spre legături, nu spre atingerea unor scopuri; ele sunt mai preocupate să-și exprime bunătatea,

dragostea și grija. Doi marțieni merg să ia masa pentru a discuta un proiect sau o afacere; ei au de rezolvat o problemă. În plus, marțienii consideră mersul la restaurant ca un mod eficient de a aborda problema hranei: fără cumpărături, gătit sau spălatul vaselor. Pentru venusiene, masa împreună este o ocazie de a întreține o relație, atât pentru a oferi cât și pentru a primi sprijin. Conversația de restaurant între femei poate fi foarte deschisă și intimă, aproape ca un dialog între terapeut și pacient.

Pe Venus, toată lumea studiază psihologia și are cel puțin o diplomă în consultanță pentru probleme personale. Femeile sunt foarte preocupate de dezvoltarea personalității, spiritualitate și tot ce poate întreține viața, sănătatea și evoluția. Planeta Venus este împânzită cu parcuri, grădini cu flori, complexe comerciale și restaurante.

Venusienele au foarte multă intuiție. Ele și-au dezvoltat această capacitate de-a lungul secolelor, anticipând nevoile celorlalți. Ele se mândresc că țin seama de nevoile și sentimentele celorlalți. Un semn de mare afecțiune este să-ți oferi ajutorul și sprijinul, fără să-ți fi fost cerut.

Deoarece demonstrarea competenței nu este atât de importantă pentru venusiene, ajutorul oferit nu este jignitor, iar nevoia de ajutor nu este un semn de slăbiciune. În schimb, un bărbat se poate simți jignit când o femeie îi oferă sfaturi; el simte că ea nu are încredere în capacitatea lui de a se descurca singur.

Femeia nu are idei despre această sensibilitate masculină, deoarece pentru ea orice ajutor oferit este cât se poate de bine venit. Asta o face să se simtă iubită și admirată. Dar, oferindu-i ajutor unui bărbat, îl poți face să simtă că este incompetent, slab și chiar că nu este iubit.

Pe Venus, a da sfaturi și sugestii este un semn de grijă. Venusienele sunt convinse că, dacă ceva funcționează, ar putea întotdeauna să funcționeze și mai bine. Natura lor le face să vrea să îmbunătățească lucrurile. Atunci când le pasă de cineva, ele arată deschis ceea ce ar putea fi ameliorat și sugerează cum să se facă aceasta. A oferi sfaturi și critici constructive constituie pentru ele un gest de iubire.

Marte este foarte diferit. Marțienii sunt orientați mai mult spre soluții. Dacă ceva funcționează, deviza lor este să nu se schimbe
"mic. Instinctul lor le spune să lase lucrurile așa dacă merg. „Nu 21 repara decât dacă se strică", este o expresie frecventă a lor.

Când o femeie încearcă să-l perfecționeze pe un bărbat, ac simte că ea încearcă să-l repare. El percepe mesajul că ar fi defect, nu realizează că încercările ei atente de a-l ajuta îl pot umili. Ea crede în mod eronat că îl ajută doar să se dezvolte.

RENUNȚAȚI SĂ DAȚI SFATURI

Necunoscând această trăsătură a firii bărbaților este foarte **ușor** pentru o femeie să rănească și să ofenseze, neintenționat și rară să-și dea seama, pe cel pe care-l iubește.

De exemplu, Tom și Mary se duceau la o petrecere. După douăzeci de minute în care s-au învățit în jurul acelorași clădi pentru Mary a fost clar că Tom se rătăcise. În cele din urmă ea i-a **s** gerat să întrebe pe cineva. Tom a rămas foarte tăcut. Ei au ajuns pâ la urmă la destinație, dar tensiunea celui moment a persistat întreaga seară. Mary nu avea habar de ce era el atât de supărat.

Pe de o parte, ea îi spusese: „Te iubesc și am grijă de tine, așa c te ajut astfel”.

Pe de altă parte, el era ofensat căci auzise altceva: „Nu încredere în tine pentru a ajunge acolo. Ești incompetent”.

Necunoscând viața pe Marte, Mary nu putea înțelege cât important era pentru Tom să-și atingă scopul fără ajutor.

A oferi sfaturi era cea mai gravă insultă pentru el. Așa cum văzut, marțienii nu dau niciodată sfaturi dacă nu li se cer. Un mod a cinsti un marțian este să presupui *întotdeauna* că-și poate rezol problemele singur, dacă nu cere ajutorul.

Mary nu bănuia că, atunci când Tom s-a rătăcit și a început **să** dea ocol aceleiași zone, era o ocazie deosebită pentru a-i dovedi afecțiune și a-l încuraja. În acel moment el era mai vulnerabil și avea mai multă nevoie de dragoste. A-l respecta neoferindu-i sfaturi ar fi fost pentru el ca și cum ea ar fi primit un buchet frumos de flori sau un bilet de dragoste.

După ce a aflat despre marțieni și venusieni, Mary a învățat cum să-l ajute pe Tom în momente dificile. Data următoare când au rătăcit drumul, în loc să-i ofere ajutor, ea s-a abținut să-i dea sfaturi, a avut răbdare și a apreciat în sinea ei ceea ce Tom încerca să facă pentru ea. Tom a apreciat răbdarea și încrederea ei.

În general, când o femeie oferă sfaturi care nu i-au fost solicitate sau încearcă să ajute un bărbat, ea nici nu are idee cât de critică și lipsită de dragoste poate să-i pară. Chiar dacă intenția este bună, sugestiile ei rănesc și jignesc. Reacțiile lui pot fi violente, mai ales dacă se simte criticat ca un copil sau dacă a fost în copilărie martorul criticilor aduse tatălui de către mama sa.

-----în general, când o femeie oferă sfaturi care nu i-au fost solicitate sau încearcă să ajute pe un bărbat, ea nu are idee cât de critică și lipsită de dragoste poate să-i pară.

Pentru mulți bărbați este foarte important să dovedească faptul că pot să-și atingă ținta, chiar dacă este vorba de un lucru mărunț,

ca a ajunge la un restaurant sau a găsi o adresă. Paradoxal, el poate fi mai sensibil la lucrurile mărunte decât la cele importante. Sentimentele lui pot fi descrise astfel: „Dacă ea nu poate avea încredere în mine când fac un lucru mărunț, cum ar fi să ajung la o adresă, cum poate avea încredere în mine în probleme mai importante?” Ca și strămoșii lor, bărbații se mândresc cu priceperea lor, în special când este vorba de reparații mecanice, găsirea drumului sau rezolvarea unor probleme. Acestea sunt momentele când ei au nevoie cel mai mult de iubire și nu de sfaturile sau criticile ei.

ÎNVAȚĂ SĂ ASCULȚI

În mod analog, dacă un bărbat nu înțelege că femeia este diferită, el poate face mai mult rău încercând să ajute. Bărbații trebuie să țină seama că femeile își discută problemele pentru a realiza o apropiere, nu neapărat pentru a obține soluții.

De multe ori femeile vor să-și împărtășească impresiile din ziua respectivă, iar soțul, crezând că o ajută, o întrerupe cu un torent de soluții la problemele ei. El nu are habar de ce o nemulțumește.

De exemplu, Mary se întoarce acasă după o zi obositoare. Ea vrea să-și împărtășească impresiile în legătură cu asta. Ea spune:

—Nu am avut o clipă liberă. Tom răspunde:

—Ar trebui să renunți la serviciul ăsta. Nu este nevoie să muncești atât de mult. Găsește-ți ceva care să-ți placă.

—Dar îmi place munca mea. Numai că mi-au cerut să-mi refac totul, fără să mi-o spună din timp.

—Nu-i asculta. Fă și tu ce poți.

—Asta și fac! Nu-mi vine să cred că am uitat complet să o sun astăzi pe mătușa mea.

—Nu-ți fă probleme, ea va înțelege.

—Dar știi în ce stare este? Are nevoie de mine.

—Te agiți prea mult, de asta ești atât de nemulțumită.

—Nu sunt mereu nemulțumită. Nu poți deloc să mă ascuți?

—Dar *te ascult*.

—De ce-mi mai bat capul?

După această discuție, Mary a fost mai enervată decât când ajuns acasă, dorindu-și intimitate și apropiere. Tom a fost și frustrat, neavând idee ce nu era în regulă. El voise să o ajute, dar tactica lui de rezolvare a problemelor nu funcționase.

Necunoscând viața de pe Venus, Tom nu a înțeles cât de important era să asculte fără să ofere soluții. Soluțiile lui nu făceau decât să înrăutățească lucrurile. Vedeți, venusienele nu oferă niciodată solu" când cineva vorbește. Un mod de a respecta o altă venusiană este să ascuți cu răbdare și empatie, căutând să înțelegi cu adevărat sentimentele ei. Tom nu avea habar că, ascultând-o pur și simplu cu atenție pe Mary descriindu-și sentimentele, i-ar fi adus o ușurare și o satisfacție formidabilă. După ce Tom a auzit despre venusiene și despre cât de mult le place lor să vorbească, a învățat cu încetul să le asculte.

Acum, când Mary vine acasă obosită, conversația lor este diferită. Ea sună cam așa:

Mary îi spune:

—Am atâta treabă. Nu am avut o clipă liberă.

Tom respiră adânc, se destinde în timp ce expiră și spune:

—Hm, s-ar zice că ai avut o zi grea.

Mary continuă:

—Ei îmi cer să schimb totul pe neașteptate. Nu știu ce să fac. Tom face o pauză apoi zice: —Hmmm. Mary spune:

—Am uitat s-o sun pe mătușa. Tom răspunde, încruntându-se ușor: —O, nu se poate.

—Ea are atâta nevoie de mine acum. Mă simt atât de prost.

—Ești așa drăguță. Vino aici să te îmbrățișez.

El o îmbrățișează și ea se destinde în brațele lui, oftând adânc, ușurată. Apoi spune:

—Îmi place să stăm de vorbă. Mă faci să mă simt așa de bine. Îți mulțumesc că m-ai ascultat. Mă simt mult mai bine.

Nu numai Mary, ci și Tom se simte mult mai bine. A fost uimit să constate cât de fericită era soția lui după ce a învățat să o asculte. Avizat asupra diferențelor dintre ei, Tom a deprins arta de a asculta fără a oferi soluții, în timp ce Mary a învățat să lase să treacă de la ea, fără a oferi sfaturi sau critici care nu i-au fost solicitate.

Rezumând cele spuse, iată cele două greșeli pe care le comitem în mod frecvent, în cadrul relațiilor noastre:

1. Bărbatul încearcă să modifice sentimentele unei femei care este supărată, transformându-se în domnul Rezolvă-tot și

oferindu-i soluții pentru problemele ei, soluții care-i subminează sentimentele. **2.** Femeia încearcă să schimbe modul de a acționa al bărbatului, transformându-se într-un Comitet de Perfecționare, oferindu-i sfaturi și critici nesolicitate.

ÎN APĂRAREA DOMNULUI REZOLVĂ-TOT ȘI A COMITETULUI DE PERFECTIONARE

Subliniind aceste două greșeli majore nu vreau să spun că totul este greșit în ce-l privește pe domnul Rezolvă-tot sau Comitetul de Perfecționare. Acestea sunt atribute pozitive marțiene și venusiene. Greșelile provin doar din momentul ales și din modul de abordare.

Femeile îl apreciază foarte mult pe domnul Rezolvă-tot, dacă el nu se ivește atunci când ea este indispusă. Bărbații trebuie să țină minte că nu este momentul să ofere soluții atunci când femeile par indispușe și vorbesc despre problemele lor; de fapt ele au nevoie să fie ascultate și atunci se simt mai bine. Nu de soluții au ele nevoie.

Bărbatul apreciază mult Comitetul de Perfecționare atunci când are nevoie de el. Femeile trebuie să-și aducă aminte că sfaturile și criticile nesolicitate, mai ales când bărbatul a făcut o greșală, îl fac să se simtă sub papuc și neiubit. El are nevoie mai curând de acceptare din partea ei, decât de sfaturi, și astfel să poată învăța din propriile-i greșeli. Când bărbatul simte că femeia nu încearcă să-l perfecționeze, probabilitatea ca el să aștepte reacțiile și sfaturile ei este mult mai mare.

Când partenerul ne opune rezistență, probabil o face deoarece am greșit alegerea momentului sau a modalității de abordare.

Înțelegând diferențele amintite, devine simplu să ținem seama de sensibilitatea partenerilor și să le acordăm mai mult sprijin. În plus, vom recunoaște că partenerul ne opune rezistență, probabil, pentru că am comis undeva o greșală în alegerea momentului sau modalității de abordare. Să analizăm acestea mai în detaliu.

CÂND FEMEIA SE OPUNE SOLUȚIILOR DATE DE BĂRBAT

Când femeia se opune soluțiilor date de bărbat, acesta are impresia că este pusă sub semnul întrebării competența lui. În consecință, i ^{se} pare că nu inspiră încredere, nu este apreciat și atunci încetează să-i mai pese. Dorința lui de a asculta scade în mod explicabil.

Amintindu-și că femeile provin din Venus, un bărbat poate, în asemenea momente, să înțeleagă de ce ea i se opune. El poate reflecta și astfel descoperi că de fapt îi oferă soluții într-un moment în care avea nevoie doar de înțelegere și grijă.

Iată aici câteva mici exemple concise ale modului cum un bărbat poate nesocoti, din greșală, sentimente și impresii sau poate oferi soluții care nu sunt cerute. Încercați să identificați motivele nemulțumirii ei:

1. „N-ar trebui să te agiți atâta.”
2. „Dar n-am spus asta.”

3. „N-are nici o importanță."
4. „E în regulă, îmi pare rău. Acum s-o lăsăm baltă."
5. „De ce n-o faci?"
6. „Dar tocmai asta spuneam."
7. „N-ar trebui să te superi, nu asta am vrut să spun."
8. „Atunci ce vrei să spui?"
9. „Dar nu trebuie să o iei așa."
10. „Cum poți să spui asta? Săptămâna trecută am stat tot timpul cu tine. A fost grozav."
11. „În regulă, atunci hai s-o lăsăm baltă."
12. „Bine, voi face curat în curte. Acum ești mulțumită?"
13. „Am înțeles. Oricum era treaba ta."
14. „Ascultă, în privința asta nu mai e nimic de făcut."
15. „Dacă ai de gând să te plângi, n-o mai face."
16. „De ce-i lași pe oameni să te trateze astfel? Dă-i încolo!"
17. „Dacă nu ești fericită, ar trebui să divorțăm."
18. „În regulă, de acum înainte poți să o faci."
19. „De acum, mă voi ocupa eu de asta."
20. „Sigur că-mi pasă de tine. E ridicol."
21. „Te rog, treci la subiect."
22. „Tot ce avem de făcut este..."
23. „Nu s-a întâmplat deloc așa."

Fiecare dintre aceste afirmații tipic masculine infirmă sentimentele neplăcute sau încearcă să le explice sau oferă o soluție concepută pe loc pentru a le transforma în sentimente pozitive.

Primul pas pe care îl poate face un bărbat pentru a ieși din acest tipic este pur și simplu să înceteze a rosti asemenea comentarii (vom analiza mai amănunțit acest subiect în capitolul 5). A te exersa să asculți, fără să faci comentarii de acest fel și fără a oferi soluții, constituie, desigur, un pas important. Înțelegând clar că nu soluțiile sale sunt respinse, ci momentul în care au fost oferite, bărbatul poate trece mult mai bine peste rezistența opusă de femeie. Nu o va mai considera ca pe un atac personal. Învățând să asculte, el va constata treptat că ea îl apreciază mai mult, chiar dacă la început este supărată pe el.

CÂND BĂRBATUL SE OPUNE COMITETULUI DE PERFEȚIONARE

Când un bărbat se opune sugestiilor femeii, ea are impresia că lui nu-i pasă de ea și simte că nevoile ei nu sunt luate în seamă. Ca rezultat firesc, ea se simte neglijată și încetează să-i mai acorde încredere.

În asemenea momente, femeia ar putea să înțeleagă în mod corect de ce el i se opune, aducându-și aminte că bărbații vin de pe altă

planetă. Ea ar putea reflecta și ar descoperi că, probabil, îi dăduse niște sfaturi care nu-i fuseseră solicitate sau îl criticase în loc să-i spună clar ceea ce dorește.

Sunt date mai jos câteva exemple de moduri în care o femeie îl poate contraria pe bărbat prin sfaturi sau critici aparent inofensive. Parcurgând această listă, țineți cont că aceste fleacuri se pot acumula, rezultând ziduri masive de rezistență și resentimente. În unele afirmații, sfatul sau critica nu este explicită. Încercați să descoperiți de ce se simte deranjat bărbatul:

1. „Cum ți-a putut trece prin cap să cumperi așa ceva? Mai aveai încă una.”
2. „Farfuriile acelea nu sunt șterse. O să rămână pete după ce se usucă.”
3. „Ți-a cam crescut părul, nu-i așa?”
4. „Este o parcare după colț, ia-o pe acolo.”
5. „Vrei să-ți petreci timpul cu prietenii tăi, de mine nu-ți pasă.”
6. „N-ar trebui să lucrezi atâta. Ia-ți o zi liberă.”
7. „N-o lăsa acolo, se va pierde.”
8. „Ar trebui să chemi un instalator, el știe ce-i de făcut.”
9. „De ce așteptăm să se elibereze o masă, n-ai făcut rezervare?”
10. „Ar trebui să-ți petreci mai mult timp cu copiii. Îți simt lipsa.”
11. „În biroul tău este dezordine. Cum poți să lucrezi acolo? Când ai de gând să faci curățenie?”
12. „Iar ai uitat să-l aduci acasă. Poate reușești să-l pui undeva ca să-ți sară în ochi.”
13. „Conduci prea repede. Mergi mai încet, altfel iei o amendă.”
14. „Data viitoare ar trebui să citim cronica filmelor.”
15. „N-am știut unde ești. Trebuia să mă suni.”
16. „Cineva a băut din sticla de suc.”
17. „Nu mănca cu mâinile. Dai exemplu prost.”
18. „Cartofii ăștia prăjiți au pvea multă grăsime. Nu fac bine la inimă.”
19. „Nu ți-ai rezervat timp suficient.”
20. „Trebuia să-mi fi spus mai din timp. Nu pot lăsa totul bal ca să ieșim să mâncăm în oraș.”
21. „Cămașa ta nu merge cu pantalonii ăștia.”
22. „Bill a sunat de trei ori. Când ai de gând să-i telefonezi?”
23. „E așa dezordine în cutia ta cu scule. Nu pot să găsesc nimic.; Ar trebui să faci ordine.”

Când o femeie nu știe cum să ceară sprijin unui bărbat (**Capitolul 12**) sau să-și exprime în mod constructiv o părere diferită (**Capitolul 9**) va crede că nu poate obține ceea ce dorește fără să dea sfaturi necesare sau să exprime critici (vom aprofunda acest subiect **mai** târziu). În orice caz, este important să vă antrenați să vă exprimați tolerant și nu să dați sfaturi sau să aduceți critici.

înțelegând clar că el nu respinge problemele ei, ci numai felul cum ea îl abordează, femeia poate recepta împotrivirea lui ca pe ceva impersonal și poate încerca metode mai cooperante de a-și comunica problemele. Cu timpul, va înțelege că un bărbat este dispus să **se** schimbe în bine atunci când are senzația că el este abordat ca o soluție la o problemă și nu ca o problemă în sine.

Un bărbat este dispus să se schimbe în bine atunci când are impresia că este considerat ca o soluție a unei probleme și nu ca o problemă în sine.

Dacă sunteți femeie, vă sugerez ca în cursul săptămânii următoare să vă abțineți de a da orice sfaturi nesolicitate sau să aduceți critici. Bărbații cu care veniți în contact nu numai că vor aprecia aceasta, dar vor deveni mai atenți și mai grijulii față de dumneavoastră.

Dacă sunteți bărbat, vă sugerez să exersați arta de a asculta *de fiecare dată* când vorbește o femeie, cu singura intenție de a-i înțelege problemele. Învățați să vă mușcați limba de câte ori vă vine să dați o soluție sau să-i schimbați starea de spirit. Veți fi surprins să constatați ce mult vă apreciază.

CAPITOLUL 3

BĂRBAȚII SE RETRAG ÎN VIZUINA LOR, IAR FEMEILE VORBESC

Una din cele mai mari diferențe referitoare la sexe este felul în care fiecare reacționează la stres. Bărbații devin din ce în ce mai concentrați și închiși, în timp ce femeile sunt tot mai copleșite și implicate sufletește. În asemenea momente, nevoile bărbaților diferă de cele ale femeilor. El se simte mai bine rezolvând problemele, în timp ce ea se simte ușurată vorbind despre probleme. Neînțelegând

aceste diferențe se ajunge la tensiuni inutile în relațiile noastre. Să privim la un exemplu obișnuit.

Când Tom ajunge acasă, dorește să se relaxeze și să se destindă, citind în liniște ziarele. Este stresat de problemele nerezolvate din timpul zilei și este bucuros să le uite.

Soția lui, Mary, dorește, de asemenea, să se relaxeze vorbind despre problemele din timpul zilei.

Tensiunea se acumulează lent și se transformă treptat în resentiment.

Tom crede în sinea lui că Mary vorbește prea mult, în timp ce ea se simte ignorată. Dacă nu realizează deosebiri, se vor îndepărta mai mult unul de altul. Probabil că veți recunoaște această situație, deoarece este una din cele în care bărbații ajung la divergențe cu femeile. Probabil că nu este doar problema lui Tom și Mary, ci intervine aproape în fiecare cuplu.

Rezolvarea acestei probleme de către Tom și Mary nu depinde de cât se iubesc ei unul pe altul, ci de cât de bine înțeleg ei sexul opus.

Dacă el nu știe că femeile au nevoie să vorbească despre problemele lor pentru a se simți mai bine, Tom va continua să creadă că Mary vorbește prea mult și va evita să o asculte. Neștiind că Tom citește ziarele ca să se relaxeze, Mary se va simți ignorată și neglijată. Va încerca să-l antreneze în discuție atunci când el nu dorește aceasta.

Cele două reacții pot fi înțelese dacă vom cunoaște în profunzime cum se manifestă bărbații și femeile la stres. Să urmărim din nou viața de pe Marte și Venus și să observăm câteva particularități ale celor două sexe.

ÎNFRUNTAREA STRESULUI PE MARTE ȘI PE VENUS

Când un bărbat este indispus, el nu vorbește niciodată despre ceea ce-l supără. Nu-l va împovăra niciodată pe alt marțian cui problemele lui decât dacă ajutorul acestuia îi este necesar pentru o rezolvare. El va deveni foarte tăcut și se va retrage în peștera perso-nală pentru a se gândi la problemele lui, frământându-se să găsească o soluție. După ce a găsit-o, se simte mult mai bine și iese afară.

Dacă nu poate găsi o soluție, face ceva pentru a uita de necazuri, de exemplu citește ziarele sau joacă ceva. Eliberându-se de problemele curente, se poate relaxa după câțva timp. Dacă este supus unui stres cu adevărat puternic, va trebui să se implice în ceva care să-l stimuleze mai mult, de exemplu o cursă, o competiție sau o ascensiune pe munte.

Pentru a se simți mai bine, bărbații se retrag în viziunea lor ca să-și rezolve singuri problemele care îi preocupă.

Când o femeie este supărată sau supusă stresului, va căuta, pentru a l se descurca, o persoană în care are încredere și va discuta pe îndelete problemele ei curente. Când vorbesc despre cât sunt de copleșite de griji, ele se simt dintr-o dată mai bine. Acesta este felul lor de a fi.

Pentru a se simți mai bine, femeile se adună împreună și vorbesc deschis despre problemele lor.

Pe Venus este considerat un semn de dragoste și nu o povară să-ți împărtășești altcuiva problemele. Venusienelor nu le este rușine să aibă probleme. Ego-ul lor nu le impune să pară competente ci să aibă relații afectuoase. Ele își mărturisesc ușor sentimentele când sunt copleșite, dezorientate, disperate sau epuizate.

O venusiană se simte bine când are prietene afectuoase cărora să le destăinuie sentimentele și problemele ei.

Un marțian se simte bine când își poate rezolva singur problemele retrăgându-se în bârlogul lui. Aceste secrete sunt valabile și astăzi.

SIMȚINDU-SE BINE ÎN VIZUINA LUI

Când un bărbat este supus stresului, el se va retrage în vizuina gândurilor sale și se va concentra asupra rezolvării unei probleme anume. De obicei, o alege pe cea mai urgentă sau pe cea mai dificilă. Se concentrează atât de mult asupra acesteia încât, pentru un timp, nu va mai fi prezent pentru nimic altceva. Celelalte probleme și obligații rămân pe planul doi. 30

În asemenea momente el devine din ce în ce mai distant, uituc, inert și preocupat. De exemplu, când discută ceva acasă, pare că doar 5% din gândurile sale sunt disponibile, în timp ce restul de 95% sunt îndreptate tot la ceea ce-l muncește. Nu prea este atent deoarece îl preocupă problema lui și caută să găsească o soluție. Cu cât este mai stresat, cu atât va fi mai absorbit de acea problemă. În asemenea momente, el este incapabil să acorde unei femei atenția și sentimentele pe care aceasta le merită și de care beneficiază, de obicei. Mintea lui este în altă parte și nu se poate elibera. Însă dacă va găsi o soluție, se va simți mult mai bine și va ieși din ascunziș; va fi din nou disponibil pentru cei din jurul său. Dacă însă nu poate găsi o rezolvare, va rămâne izolat în vizuina lui. Pentru a se elibera, va rezolva probleme mărunte cum ar fi cititul ziarelor, se va uita la televizor, va conduce mașina, va face exerciții fizice, va privi un meci de fotbal și așa mai departe. Numai o activitate care să-l stimuleze și care să îi solicite la început 5% din atenție îl poate ajuta să-și uite problemele și să se elibereze. A doua zi va putea să-și dirijeze atenția spre aceste probleme cu mai mult succes.

Să privim mai atent câteva exemple. Jim obișnuiește în mod curent să citească ziarul pentru a-și uita grijile. Când face asta, el nu se mai confruntă cu problemele sale zilnice. Cu cele cinci procente ale minții sale, care nu sunt îndreptate spre problemele de muncă, el începe să-și formeze opinii și să găsească soluții pentru problemele omenirii. Treptat, se implică tot mai mult în problemele prezentate în ziar și le uită pe ale sale. În acest fel realizează trecerea de la concentrarea asupra problemelor proprii, de muncă, spre numeroasele probleme ale omenirii (de care nu este direct responsabil). Acest proces îi eliberează gândurile de la problemele stringente de serviciu, astfel că se poate gândi din nou la soție și la cei apropiați.

Tom urmărește un meci de fotbal pentru a scăpa de stres și a se destinde. Rezolvând problemele echipei favorite el își eliberează mintea încercând să-și rezolve problemele. Privind la emisiunile sportive, el se poate simți ca și cum ar fi rezolvat problemele fiecărei partide. Când echipa lui marchează sau câștigă, el are sentimentul succesului. Dacă pierde, suferă ca și cum ar fi pierdut el însuși. În ambele cazuri însă, gândurile i se detașează de problema lui reală.

Pentru Tom și pentru mulți alți bărbați, tensiunea inevitabilă care apare când urmăresc un eveniment sportiv, știri sau filme, le asigură o eliberare de sub tensiunea la care sunt supuși în plan personal.

Cum reacționează femeile la retragerea bărbatului în vizuină

Când un bărbat se înfundă în vizuină, el nu poate să-i acorde Parteneriei atenția plină de grijă pe care aceasta o merită. Pentru ea

31 este greu să-l accepte astfel în asemenea momente, fiindcă nu știe cât de stresat poate fi. Dacă el ar veni acasă și ar vorbi despre grijile lui ea ar putea să-l compătimească. Însă el nu discută despre asta și ea simte că o ignoră. Ea își dă seama că el este indispus dar, fiindcă nu-i vorbește, presupune, în mod greșit, că nu-i pasă de ea.

În general, femeile nu înțeleg cum se descurcă marțienii cu stresul. Se așteaptă ca bărbații să-și etaleze și să-și discute toate grijile, așa cum fac ele. Când bărbatul se înfundă în vizuină, femeia este contrariată că el nu este mai deschis. Se simte rănită când el dă drumul la televizor sau iese să joace ceva ignorând-o.

Este la fel de nerealist să te aștepți de la un bărbat care s-a izolat să devină brusc deschis, comunicativ și afectuos ca și să te aștepți de la o femeie, care s-a enervat, să se calmeze imediat și să devină înțeleaptă.

Este o greșeală să ceri unui bărbat să fie mereu prezent cui sentimente de dragoste, după cum este greșit să te aștepți ca sentimentele unei femei să fie întotdeauna raționale și logice.

Când marțienii se retrag în bârlogul lor, ei tind să uite că și prietenii lor pot avea probleme. Apare un instinct care le spune că înainte de a te îngriji de altcineva, trebuie să ai grijă în primul rând de tine. Când o femeie vede că un bărbat reacționează astfel, ea i se opune, în general, și se supără.

Ea îi cere sprijinul pe un ton insistent, ca și cum trebuie să se lupte pentru drepturile ei cu acest bărbat indiferent. Dar amintindu-și că bărbații vin de pe Marte, femeia poate interpreta corect reacția lui de stres ca un mecanism de adaptare, și nu ca o expresie a sentimentelor lui față de ea. Ea va începe să coopereze cu el pentru a obține ceea ce dorește, în loc să i se opună.

Pe de altă parte, bărbații nu prea își dau seama cât se distanțează când intră în vizuină. Înțelegând cât de mult le afectează pe femei această izolare a sa, bărbatul poate să le compătimească atunci când ele se simt neglijate. Amintindu-și că femeile vin de pe Venus, îi va veni mai ușor să fie înțelegător față de reacțiile și sentimentele lor. Dacă nu înțelege validitatea reacțiilor femeii, un bărbat trece de obicei în defensivă și cei doi se ceartă.

Iată cinci din cele mai frecvente neînțelegeri:

1. Când ea spune „Nu ascultă ce spun”, el răspunde „Cum să nu ascult, pot repeta tot ce-ai spus”. Când bărbatul stă în vizuină el poate înregistra tot ce i se spune, cu cele 5% atenție din mintea sa. Bărbatul consideră că dacă ascultă cu 5%, atunci chiar ascultă. Însă ceea ce îi cere ea este întreaga lui atenție.

2. Când ea spune „Am impresia că nu ești aici”, el răspunde „Cum adică nu sunt aici? Sigur că sunt. Nu mă vezi?” El consideră că dacă este prezent fizic, ea n-ar trebui să afirme că el nu este acolo. Totuși, deși el este acolo, ea nu simte prezența lui totală și la asta se referă, de fapt.

3. Când ea spune „Nu-ți pasă de mine” el răspunde „Ba îmi pasă. De ce crezi că încerc să rezolv problema asta?” El consideră că, dacă se preocupă de rezolvarea unei probleme de care va beneficia cumva și ea, ea ar trebui să știe că lui îi pasă. Însă ea trebuie să simtă atenția și grija lui nemijlocită și asta este ceea ce-i cere ea de fapt.

4. Când ea spune „Am impresia că nu-mi dai importanță”, el răspunde „E absurd. Sigur că-ți dau”. El gândește că părerea ei este nejustificată din moment ce el rezolvă problema în folosul ei. Nu-și dă seama, atunci când se concentrează asupra unei probleme și ignoră ceea ce o preocupă pe ea, că aproape orice femeie ar reacționa la fel și s-ar simți neglijată.

5. Când ea spune „Nu ai pic de suflet. Nu-ți folosești decât capul”, el va spune „Și ce-i rău în asta? Cum ai vrea să rezolv altfel problema asta?” Va considera că ea este prea dificilă și prea pretențioasă, fiindcă el se preocupă de ceva esențial pentru a-și rezolva problemele. El simte că nu-i apreciat. În plus, nu recunoaște valabilitatea sentimentelor ei. Bărbații nu-și dau seama de obicei cât de bruște și totale pot fi trecerile lor de la căldură și apropiere la izolare și detașare. În bârlogul lui, un bărbat este preocupat de rezolvarea problemei și nu mai realizează cum receptează ceilalți atitudinea sa de indiferență.

Pentru a coopera mai bine, atât bărbații cât și femeile trebuie să se înțeleagă mai bine unul pe altul. Când bărbatul începe să-și ignore soția, ea privește asta ca pe un afront.

Este foarte util ca ea să știe că este modul lui de a se adapta la stres, dar asta nu o ajută întotdeauna să sufere mai puțin. În asemenea momente, ea poate simți nevoia să vorbească despre sentimentele lui. În acest caz, este important ca bărbatul să țină seama de sensibilitatea ei. El trebuie să înțeleagă că ea are dreptul să vorbească despre faptul că se simte ignorată sau că nu este ajutată, tot așa cum el are dreptul de a se retrage în bârlogul său păstrând tăcerea. Dacă ea nu se simte înțeleasă, îi este greu să-și ușureze sufletul.

CUM TE ELIBEREZI VORBIND

Când o femeie este încordată, ea simte instinctiv nevoia de a vorbi despre sentimentele ei și despre toate problemele posibile în legătură cu acestea. Când începe discuția, ea nu acordă prioritate vreuneia dintre probleme. Dacă este supărată, o supără toate - și mici Și mari. Nu este preocupată neapărat cu găsirea unor soluții, ci caută

33 mai degrabă să se descarce explicându-se și așteptând să fie înțeleasă Vorbind la întâmplare despre problemele ei, ea se mai liniștește.

O femeie stresată nu este preocupată neapărat de găsirea unei soluții la problemele ei, ci caută mai degrabă să se descarce explicându-se și așteptând să fie înțeleasă.

Așa cum bărbatul aflat sub stres tinde să se concentreze asupra unei probleme și să le uite pe celelalte, o femeie tinde să se disperse și să ajungă să fie copleșită de toate. Vorbind despre toate problemeli posibile, fără să se concentreze asupra rezolvării vreuneia, ea totuși: va simți mai bine. Analizându-și sentimentele în cursul acestui proces îi devine mai clar ce o neliniștește și atunci nu mai este atât de copleșită.

Pentru a se simți mai bine femeile vorbesc despre probleme trecute, probleme viitoare, probleme ipotetice și chiar despre probleme fără soluție. Cu cât vorbesc și se analizează mai mult, cu atât se vor simți mai bine. Așa procedează femeile. A pretinde altceva înseamnă să interzici unei femei normalitatea sentimentelor. Când femeie este copleșită de griji, ea se descarcă vorbind pe îndelete despre ele. Treptat, dacă simte că este ascultată, încordarea îi dispare. După ce a vorbit despre un subiect, se va opri puțin și va trece următorul. În acest fel, ea va continua să discute despre probleme, griji, dezamăgiri și frustrări. Nu este necesar ca aceste subiecte să se succedă în ordine și adesea nu prea au legătură între ele. Dacă ea simte că nu este înțeleasă, va începe să fie conștientă și stresată de mai multe probleme.

Așa cum bărbatul retras în bârlogul său are nevoie de mici distracții care să-i abată gândurile de la problemele lui, tot așa o femeie, care simte că nu este ascultată, are nevoie să discute despre probleme mai puțin importante pentru a se descărca. Astfel pentru a uita propriile ei dureri, ea se poate implica sufletește în problemele altora. În plus, ea ar putea găsi ușurare discutând problemele prietenelor, rudelor și colegilor ei. Indiferent dacă vorbește despre grijile ei sau de ale altora, aceasta este o reacție venusiană naturală și sănătoasă față de stres.

Pentru a uita propriile ei dureri, femeia se poate implica sufletește în problemele altora.

Cum reacționează bărbații când femeile simt nevoia să vorbească

De obicei bărbații se împotrivesc când femeile vorbesc despre problemele lor. Bărbatul presupune că femeia îi vorbește despre necazurile ei deoarece ea îl consideră responsabil de ele. Cu cât sunt ■ multe probleme, cu atât bărbatul se simte mai acuzat. El nu înțelege că ea vorbește ca să se simtă mai bine. Bărbatul nu știe că ea l-ar aprecia dacă ar asculta-o pur și simplu.

Martienii au doar două motive să discute despre problemele lor: când acuză pe cineva sau când cer sfaturi. Dacă o femeie este supărată, el presupune că este o acuză la adresa lui. Dacă femeia nu pare chiar atât de supărată, el presupune că ea caută să obțină un sfat. Dacă presupune asta, își pune pălăria domnului Rezolvă-tot și încearcă să-i rezolve problema. Dacă însă presupune că este acuzat, își scoate sabia pentru a se apăra de atac. În ambele cazuri, i se pare greu să asculte ceva mai mult timp. Dacă îi oferă soluții pentru problemele ei, ea va continua să vorbească despre alte probleme. După ce-i dă două-trei soluții, el se așteaptă ca ea să se simtă mai bine. Asta, deoarece martienii se simt bine dacă au cerut

și au obținut soluții. Dacă ea nu se simte bine, el are impresia că soluțiile lui au fost respinse și simte că nu este apreciat.

Pe de altă parte, dacă se simte atacat, el va începe să se apere. El crede că dacă se va explica, ea va înceta să-l blameze. Totuși, cu cât se apără, cu atât ea devine mai nemulțumită. El va înțelege că nu de explicații are ea nevoie. Ea are nevoie ca el să-i înțeleagă sentimentele și să o lase să vorbească și despre alte probleme. Dacă el este înțelept și o ascultă, atunci nu trece mult după ce l-a criticat și femeia va schimba subiectul și va vorbi despre alte necazuri.

Bărbații se simt frustrați atunci când o femeie vorbește despre probleme în care el nu poate să intervină. De exemplu, când o femeie este încordată, ea se poate plânde:

- „Nu sunt plătită destul la serviciu”.
- „Mătușa Louise este din ce în ce mai bolnavă”.
- „Casa noastră este prea mică”.
- „Este așa uscat. Când o avea de gând să plouă?”.
- „Aproape că nu mai avem credit la bancă”.

Ea poate face orice din aceste comentarii ca un mod de a-și exprima grijile, dezamăgirile și frustrările. Probabil că știe că nu se poate face nimic pentru a rezolva aceste probleme, dar are totuși nevoie să discute despre ele pentru a se descărca. Se va simți ajutată dacă ascultătorul participă la frustrarea și dezamăgirea ei. Dar dacă el nu înțelege că ea are nevoie doar să se descarce vorbind, ca apoi să se simtă mai bine, devine un partener frustrat.

De asemenea, bărbații își pierd răbdarea dacă femeile desfac firul în patru expunându-și problemele lor. El presupune în mod eronat că trebuie să găsească neapărat o soluție tuturor acestor probleme ale ei. Se luptă să prindă sensul și devine nerăbdător. Nu-și dă seama că ea nu așteaptă de la el soluții, ci atenție și înțelegere.

În plus, ascultarea este dificilă pentru bărbat, deoarece el presupune în mod greșit că ar exista o ordine logică, acolo unde ea sare la întâmplare de la un subiect la altul. După ce ea i-a împărtășit vreo trei-patru probleme, el devine extrem de nervos și confuz, încercând să găsească o concluzie logică între acestea.

Alt motiv pentru care un bărbat poate să se opună să asculte este că așteaptă o finalizare. El nu poate să formuleze o soluție până ce nu cunoaște finalul. Cu cât ea dă mai multe detalii, cu atât mai frustrat se simte el, în timp ce o ascultă. Frustrarea lui ar putea însă fi atenuată dacă el și-ar aminti că ei îi face foarte bine să discute aceste detalii. Dacă și-ar aminti asta, s-ar putea relaxa.

Așa cum un bărbat este satisfăcut rezolvând detaliile încurcate ale unei probleme, tot așa femeia este satisfăcută vorbind despre detaliile problemei ei.

Unul dintre lucrurile pe care o femeie le poate face pentru a-l ajuta pe bărbat, este să-l lase să afle de la început sfârșitul

povestirii și apoi să intre în detalii. Să evite suspansul. De obicei, femeilor le place să întrețină suspansul: deoarece aduce mai multă tensiune în povestire. O femeie ar gusta stilul ăsta, dar pe bărbat îl scoate din sărite. Intensitatea cu care un bărbat se împotrivește să o asculte pe femeie vorbind despre problemele ei, corespunde gradului de neînțelegere față de ea. Pe măsură ce bărbatul învață cum să-i dea satisfacție și să o înțeleagă, el va descoperi că nu este chiar atât de greu să o asculte vorbind. În plus, dacă femeia i-ar putea aminti că ea dorește doar să-i mărturisească frământările ei și că el nu este obligat să rezolve pe vreuna din ele, l-ar ajuta astfel să se calmeze și să asculte.

CUM AU AJUNS MARȚIENII ȘI VENUSIENELE SĂ FACĂ PACE

Marțienii și venusiennele trăiau în pace fiindcă reușeau să țină seama de diferențele dintre ei. Marțienii au învățat să accepte că venusiennele au mare nevoie să vorbească pentru a se simți mai bine. Au aflat că ascultându-le pot fi de folos, chiar dacă nu au multe de spus. Venusiennele s-au învățat să accepte că marțienii au nevoie să se retragă pentru a face față stresului. Izolarea lor nu a mai constituit un mister sau un motiv de alarmă pentru ele.

Ce au învățat marțienii

Marțienii au aflat că și atunci când se simțeau atacați, acuzați sau criticați de către venusienne, era vorba doar de ceva trecător; curând ele începeau să se simtă dintr-o dată mai bine, devenind foarte 36 tolerante și apreciindu-i. Învățând să asculte, marțienii au descoperit cătoare nevoie au venusiennele să-și comunice frământările.

Fiecare marțian și-a găsit împăcarea, când a înțeles, în fine, că nevoia unei venusienne de a discuta despre o problemă nu se datora vreunei deficiențe a lui. Mai mult, a constatat că atunci când o femeie simte că este ascultată, nu mai insistă asupra problemelor ei și devine foarte constructivă. Conștient de aceasta, el este capabil să asculte fără a se simți obligat să-i rezolve problemele.

Mulți bărbați și femei sunt chiar foarte critici față de nevoia de a vorbi despre problemele tale, deoarece nu au experimentat niciodată cât de binefăcător poate fi. Ei n-au observat cum o femeie care simte că este ascultată se poate schimba brusc, simțindu-se mai bine și ajungând la o atitudine pozitivă. De obicei, ei au văzut

cum o femeie (probabil mama lor) care simte că nu este ascultată, continuă să vorbească despre necazurile ei. Li se întâmplă mai ales femeilor care nu simt că sunt iubite sau băgate în seamă de-a lungul unei perioade mai mari. Problema reală este însă că ele nu se simt iubite și nu faptul că vorbesc despre necazurile lor.

După ce marțienii au învățat să asculte, ei au făcut o descoperire uluitoare. Au început să-și dea seama că, dacă ascultă o venusiană expunându-și necazurile, aceasta poate să-i ajute să iasă din izolare în același fel în care-i ajută privitul la televizor sau cititul ziarelor.

De asemenea, când bărbații au învățat să asculte fără să se mai simtă blamați sau vinovați, ascultatul a devenit mult mai ușor.

Când un bărbat începe să știe să asculte, observă că a găsit un mijloc excelent de a-și uita grijile zilnice și, în același timp, de a aduce multă satisfacție partenerei. Dar, în zilele când este cu adevărat stresat, s-ar putea să aibă nevoie să se retragă în bârlog și să revină de acolo treptat, cu ajutorul unei distracții, de exemplu ziarele sau un sport.

Ce au învățat venusienele

Și venusienele și-au aflat liniștea când au înțeles în cele din urmă că un marțian care se retrage în bârlog nu le iubește mai puțin. Ele s-au învățat să fie mai tolerante în asemenea momente când el este supus unui stres puternic.

Venusienele n-au mai fost jignite de neatenția marțienilor. Dacă un marțian devenea neatent în timp ce o venusiană vorbea, ea se 〓prea în mod politicos și aștepta ca el să observe. Apoi începea din nou să vorbească. Ea a înțeles că uneori lui îi vine greu să-i acorde întreaga atenție.

Venusienele au descoperit că, dacă le solicită atenția într-o manieră calmă și înțelegătoare, marțienii sunt bucuroși să le-o acorde.

Iar când marțienii sunt complet absenți și se izolează, ele *m* consideră aceasta ca pe o ofensă. Au aflat că nu atunci este momentul de a-l lua ca partener de conversații intime, ci mai bine să *l*_e vorbească prietenelor despre ce le frământă sau să se distreze mergând la cumpărături. Venusienele au descoperit că marțienii *i*_{es} mai repede din vizuina lor, când se simt iubiți și acceptați așa cum sunt.

CAPITOLUL 4

CUM SĂ-I DAI O MOTIVAȚIE SEXULUI OPUS

Cu secole în urmă, înainte de a se întâlni, marțienii cu venusienele trăiau fericiți în lumile lor separate. Dar, într-o zi, totul s-a schimbat. Ei s-au simțit dintr-o dată deprimați, fiecare pe planeta lor. Această deprimare a fost cea care i-a determinat să se strângă laolaltă.

Secretul transformării lor ne ajută astăzi să înțelegem modul diferit în care se manifestă rațiunea bărbatului și a femeii.

Conștienți de deosebiri, veți fi mai în măsură să vă sprijiniți partenerul și să obțineți sprijinul de care aveți nevoie în momentele dificile, de încordare.

Să ne întoarcem în timp și să ne imaginăm că suntem martori la ceea ce s-a petrecut. Când pe marțieni i-a cuprins deprimarea, toți locuitorii de pe planetă au părăsit orașele și s-au retras în peșteri. Ei au rămas acolo până într-o zi, când s-a întâmplat ca un marțian să le zărească prin telescop pe frumoasele venusiene. Când i-a lăsat și pe ceilalți să privească, vederea acestor făpturi frumoase i-a inspirat pe marțieni și le-a risipit deprimarea ca prin minune. *Ei s-au simțit dintr-o dată necesari.* Au ieșit din bârlogul lor și au început să construiască navele cu care au zburat spre Venus.

Când venusienele erau deprimate, se adunau și începeau să discute una cu alta despre necazurile lor, pentru a se simți mai bine. Dar aceasta nu părea să le binedispună. Deprimate au rămas până când, cu ajutorul intuiției lor, au avut o viziune. Ființe puternice și minunate vor străbate universul pentru a le iubi, a le da ascultare și a le ajuta. *Dintr-o dată, s-au simțit apreciate.* Deprimarea li s-a risipit și s-au pregătit cu bucurie pentru sosirea marțienilor.

Bărbații se simt motivați și mobilizați

atunci când se simt necesari... Femeile se simt motivate și mobilizate . ***când se simt apreciate.***

Aceste secrete ale motivării sunt încă și azi valabile. Când un bărbat nu se simte necesar în cadrul unei relații, el devine treptat pasiv și apatic; cu fiecare zi care trece, are mai puțin de oferit.

În schimb, când simte că i se acordă încredere să facă tot ce poate și i se apreciază eforturile, se mobilizează și i are mai mult de oferit.

Ca și venusienele, fernele sunt mobilizate *când se simt apreciate.* Dacă nu se simte apreciată de partener, femeia se epuizează și nu mai are de oferit prea mult. În schimb, când simte că i se acordă atenție și respect, este mulțumită și poate oferi tot mai mult.

CÂND BĂRBATUL IUBEȘTE O FEMEIE

Când un bărbat se îndrăgostește, se petrece ceva similar cu ce întâmplat atunci când primul marțian le-a descoperit pe locuitoarele de Venus. Înfundat în peșteră și incapabil să înțeleagă care-i s

deprimării lui, el cerceta cerul cu telescopul. Viața lui s-a schimbat acel moment ca și cum ar fi fost fulgerat. El a văzut prin telescop imagine pe care a descris-o ca fiind de o frumusețe și grație cop'șitoare.

Le-a descoperit pe venusiene. A început să se perpelească când le privea, a început, pentru prima dată în viața sa, să-i pese altcineva decât de sine însuși.

Dintr-o singură privire, viața sa a căpătat un sens nou. A scă de deprimare.

Marțienii au o filozofie a câștigului și pierderii: vreau să câștig nu-mi pasă dacă tu pierzi. Cât timp fiecare marțian avea grijă de sin însuși, această formulă a funcționat bine. Funcționase timp de secole, dar acum trebuia schimbată. Grija față de sine nu le mai era de ajuns. Fiind îndrăgostiți, ei doreau ca venusienele să fie și ele câștigătoare.

În multe sporturi din zilele noastre observăm supraviețuirea acestei legi marțiene. De exemplu, în tenis, nu numai că vreau să câștig, dar încerc de asemenea să-mi fac partenerul să piardă, străduindu-mă să nu-mi poată intercepta mingile. Îmi place să câștig, chiar dacă partenerul meu pierde.

Cele mai multe dintre aceste atitudini marțiene au rostul lor în viață, dar această atitudine de câștig/pierdere devine dăunătoare în relațiile adulților. Dacă vreau să-mi satisfac cerințele în dauna partenerului meu, este sigur că voi avea de înfruntat neplăceri, resentimente și conflicte.

Secretul de a întemeia o relație reușită este ca ambii parteneri să câștige.

Diferențele atrag

După ce primul marțian a început să construiască telescoape și pentru confracții săi, ei au scăpat repede de deprimare începând să se îndrăgostească de venusiene și să le pese de ele la fel de mult ca și de ei înșiși.

Aceste ființe stranii și frumoase constituiau o atracție pentru marțieni- îi atrăgeau în special diferențele. În timp ce ei erau duri, ele erau blânde. Ei erau reci, ele calde. Ei aveau forme colțuroase, în timp ce ele aveau rotunjimi. Deosebiriile dintre ei păreau să se completeze una pe alta în mod magic.

Venusienele păreau să comunice limpede, într-un limbaj fără cuvinte: „Noi avem nevoie de voi. Forța și tăria voastră poate să ne aducă mari satisfacții, completând cu felul vostru de a fi lacunele noastre. Am putea trăi fericiți împreună.” Această invitație a devenit rațiunea lor de a fi și i-a mobilizat pe marțieni.

Multe femei știu instinctiv cum să transmită acest mesaj. La începutul unei relații, femeia aruncă bărbatului o privire prin care-i spune că el ar putea fi cel care să o facă fericită. În acest mod subtil, ea inițiază, de fapt, legătura lor. Această privire îl încurajează pe el să se apropie. Îl face să-și depășească temerile de a avea o legătură. Din nefericire, odată implicați în relație, pe măsură ce apar probleme, ea nu știe cât de important este încă acest mesaj pentru el și neglijează să i-l mai transmită.

Marțienii au fost stimulați de posibilitatea de a însemna ceva pe Venus. Seminția marțiană atinsese un nou nivel al evoluției. Nu-i mai satisfăcea să-și demonstreze doar forța și să-și dezvolte capacitățile. Ei voiau să-și folosească puterea și talentul în folosul altora, în special al venusienelor. Începuseră să aibă o filozofie nouă, una de câștig/câștig. Ei doreau o lume în care fiecare să aibă grijă atât de sine cât și de alții.

Dragostea, o motivare pentru marțieni

Marțienii au început să construiască o flotilă cu care să străbată spațiul spre Venus. Niciodată nu au fost atât de însuflețiți. Privind-le pe venusiene, începuseră, pentru prima dată în istoria lor, să nutrească sentimente altruiste. La fel se întâmplă când un bărbat este îndrăgostit, el află în asta rațiunea de a fi cât se poate de bun și de folos altora. Când iubește din toată inima, se simte atât de încrezător în sine, încât este capabil să se schimbe profund. Dacă i se dă ocazia să-și dezvăluie potențialul, bărbatul dă la iveală cele mai frumoase trăsături. Dar când nu reușește, revine la vechiul său egoism.

Când un bărbat este îndrăgostit, începe să-i pese de ceilalți la fel de mult ca și de sine. Este eliberat brusc din lanțurile care-l țin legat doar de interesele sale și poate oferi altcuiva ceva, fără un câștig personal, numai din pură simpatie.

Dacă i se dă posibilitatea să-și dezvăluie potențialul, bărbatul dovedește cele mai frumoase trăsături. Dar dacă simte ___ că nu reușește, revine la tendințele sale egocentrice._

El simte împlinirile partenerei ca și cum ar fi ale sale. Poate îndura ușor orice greutate pentru a o face fericită, deoarece fericirea ei îl face și pe el fericit. Îi este mai ușor să lupte. Este dinamizat, având o motivație mai înaltă.

Foarte tânăr fiind, poate fi satisfăcut de egoismul lui, dar maturizându-se, automulțumirea nu-l mai satisface în aceeași măsură. Pentru a se împlini, el trebuie să înceapă să trăiască prin

dragoste. Dorința de a dăruți ceva altora îl eliberează de inerția automulțumirii lipsită de grija pentru alții. Deși are și el nevoie de dragoste, acum dorința lui cea mai mare este să dăruiască dragostea.

Cei mai mulți nu numai că doresc, dar chiar tânjesc să ofere afecțiune.

Cea mai mare problemă a lor este că nu știu ce le lipsește. Ei nu prea și-au văzut tații reușind să le mulțumească pe mamele lor în privința afecțiunii. De aceea nu știu că, pentru un bărbat, a da poate constitui o sursă principală de satisfacție. Când relațiile lui eșuează, el este deprimat și se retrage în vizuina lui. Începe să nu-i mai pese și nu știe de ce este atât de deprimat.

În asemenea momente, el renunță la relațiile intime, rămânând blocat în vizuină. Se întreabă ce rost are totul și de ce trebuie să se agite. El nu știe că a încetat să se mai implice fiindcă nu se simte necesar. Nu-și dă seama că, găsind pe cineva care are nevoie de el, ar putea să scape de deprimare și să se mobilizeze din nou.

Pentru bărbat a nu fi necesar constituie o moarte lentă.

Când un bărbat nu simte că aduce o schimbare în bine în viața celuilalt, îi este greu să-i mai pese de viața și de relațiile sale. Când este inutil, nu mai găsește nici o motivație. Pentru a se mobiliza din nou, trebuie să fie apreciat, luat în serios și acceptat. Pentru el, a nu fi necesar constituie o moarte lentă.

CÂND FEMEIA ESTE ÎNDRĂGOSTITĂ

Când se îndrăgostește o femeie, se repetă ce s-a petrecut cu prima venusiană când a intuit că vin marțienii. Ea a visat că va ateriza din ceruri o flotilă din care va debarca o seminție de marțieni puternici și afectuoși. Aceste fapte nu vor solicita grija lor, ci le vor purta ei de grijă venusienelor.

Marțienii erau foarte devotați, inspirați de frumusețea și civilizația venusiană. Ei recunoșteau că, fără cineva pe care să-l slujească, forța și competența lor nu aveau sens. Aceste fapte minunate, admirabile, și-au găsit satisfacția și inspirația în speranța de a le sluji și satisface pe venusiene. Ce miracol! 42

Celelalte venusiene au avut și ele vise asemănătoare și au scăpat de starea lor de deprimare. Ceea ce le-a transformat pe venusiene a fost credința că vor fi în curând ajutate, deoarece se apropiau marțienii. Ele fuseseră deprimare deoarece se simțiseră izolate și singure. Pentru a scăpa de tristețe trebuia să știe că vor avea un ajutor plin de afecțiune.

Puțini bărbați sunt conștienți de importanța pe care a are pentru o femeie faptul de a se simți susținută de cineva care ține la ea. Femeile sunt fericite când cred că nevoile lor vor fi bine întâmpinate. Când o femeie este supărată, copleșită, dezorientată,

epuizată sau disperată, ceea ce-i trebuie este anturajul. Are nevoie să simtă că nu-i singură. Vrea să se simtă iubită și prețuită.

Apropierea, înțelegerea, aprobarea și compasiunea o ajută mult să fie mai receptivă și să aprecieze sprijinul. Bărbații nu înțeleg aceasta, deoarece instinctele lor marțiene le spun că este mai bine să fie singuri când au necazuri. Când ea este supărată, el o va lăsa singură din respect sau, dacă stă cu ea, îi va face mai mult rău încercând să-i rezolve el problemele. Instinctul nu-l ajută să-și dea seama cât de importante sunt pentru ea apropierea, intimitatea și împărtășirea sentimentelor. Cel mai mult femeile au nevoie de cineva care să le asculte.

Mărturisindu-și sentimentele, ea începe să-și aducă aminte că merită dragostea și că dorințele îi vor fi împlinite. Îndoiala și neîncrederea i se risipesc.

Tendința femeii de a fi prea exigentă se atenuează când își amintește că merită afecțiunea și că nu trebuie să și-o câștige; se poate relaxa, poate da mai puțin și primi mai mult. Așa i se cuvine.

Tendința femeii de a fi exigentă se atenuează când își amintește că merită afecțiunea și că nu trebuie să și-o câștige; se poate relaxa, poate da mai puțin și primi mai mult.

A da prea mult este obositor

Pentru a face față deprimării, venusienele discutau despre sentimentele și problemele lor. Vorbind, descopereau cauzele deprimării. Ele obosiseră dând mereu atât de mult. Le deranja să se simtă tot timpul răspunzătoare pentru ceilalți. Voiau să se relaxeze un timp și să fie protejate. Obosiseră să împărtășească totul cu celelalte. Voiau să fie deosebite și să dețină lucruri numai ale lor. Nu le mai satisfăcea să fie martire și să trăiască pentru alții.

Pe Venus ele trăiau conform filozofiei pierdere/câștig - „Eu pierd ca tu să poți câștiga.” Cât timp toate făceau sacrificii una pentru cealaltă, fiecareia i se dădea atenție. Dar, după ce au trăit așa timp de secole, venusienele au obosit să aibă grijă una de alta și să împartă totul. Se pregăteau pentru filozofia câștig/câștig.

La fel, în zilele noastre, multe femei au obosit să tot dea. Ele vor un răgaz. Un răstimp în care fiecare să se exploreze pe sine. Un timp în care să aibă grijă în primul rând de ele. Aveau nevoie de cineva care să le ofere un sprijin sufletesc, de cineva care nu are nevoie de protecție. Marțienii corespundeau perfect nevoii lor.

În timp ce marțienii începeau să învețe să dea, venusienele erau pe cale să învețe să primească. După câteva secole, venusienele și

marțienii au atins o treaptă importantă în evoluția lor. Ele aveau nevoie să învețe să primească, iar ei să dea.

Aceeși schimbare se petrece de obicei când femeile și bărbații se maturizează. Când e foarte tânără, ea este mai dispusă să se sacrifice și să răspundă nevoilor partenerului. Foarte tânăr, el este mult mai absorbit de sine și mai neatent la nevoile celorlalți. Maturizându-se, o femeie înțelege că a renunțat, poate, la sine, pentru a-și mulțumi partenerul. Bărbatul înțelege cum poate fi de folos și cum să-i respecte pe ceilalți.

Maturizându-se, bărbatul mai află că ar putea să renunțe la sine, dar principala schimbare este că devine mai conștient de felul cum poate reuși dăruind. La fel, o femeie care se maturizează învață noi strategii de a oferi, dar schimbarea principală constă în deprinderea de a stabili niște limite lămurindu-și clar partenerul asupra a ceea ce-și dorește.

Renunțarea la reproșuri

Când o femeie înțelege că a dat prea mult, tinde să-i reproșeze partenerului nefericirea ei. Ea resimte nedreptatea de a oferi mai mult decât a primit.

Deși nu a primit ceea ce a meritat, ea trebuie să recunoască modul în care a contribuit și ea la apariția acestei nemulțumiri. Când o femeie dă prea mult, nu trebuie să-și acuze partenerul. La fel, bărbatul care a dat prea puțin nu trebuie să-și acuze partenera că a fost nereceptivă. În ambele cazuri, reproșurile sunt inutile.

Soluția constă în înțelegere, încredere, compasiune, acceptare și ajutor, nu în acuzarea partenerului. Când intervine o asemenea situație, în loc să-și acuze partenera de ranchiună, un bărbat poate fi înțelegător oferindu-i sprijinul, chiar dacă ea nu i-l cere, ascultând, chiar dacă la început i se pare că sună a reproș. O poate ajuta să se încreadă și să se deschidă, prin gesturi mărunte care arată că ține la ea.

În loc de a acuza un bărbat că dă mai puțin, femeia poate accepta imperfecțiunile partenerului, chiar când el o dezamăgește, poate avea încredere că el ar vrea să-i ofere mai mult chiar când el nu-i acordă sprijin, și-l poate stimula să dea mai mult, apreciindu-l pentru ce-i dă și continuând să-i ceară sprijinul. 44

STABILIREA ȘI RESPECTAREA LIMITELOR

Cel mai important este ca o femeie să cunoască limitele a ceea ce poate da fără să se supere pe partenerul ei. În loc să-i pretindă partenerului să egaleze scorul, ea trebui să-l mențină egal controlând cât de mult oferă.

Să urmărim un exemplu. Jim avea 39 de ani și soția sa, Susan, 40, când au venit pentru consiliere. Susan voia să divorțeze. Ea se plânga că de douăzeci de ani dădea mai mult decât primea de la el și că nu mai putea suporta. Îl acuza pe Jim că este apatic, egoist, autoritar și lipsit de romantism. Spunea că nu mai avea nimic de dat și era pregătită să se despartă. El o convinsese să vină pentru terapie, dar ea avea încă îndoieli. Într-o perioadă de șase luni au reușit să parcurgă cei trei pași necesari pentru însănătoșirea unei relații. Astăzi au o căsnicie fericită și trei copii.

Pasul 1: Motivarea

I-am explicat lui Jim că soția sa purta povara unor resentimente acumulate de-a lungul a doisprezece ani. Dacă voia să-și salveze căsnicia, el trebuia să învețe să o asculte, pentru ca ea să poată coopera motivat. În timpul primelor șase ședințe comune, am încurajat-o pe Susan să-i împărtășească sentimentele și l-am ajutat cu răbdare pe Jim să i le înțeleagă pe cele mai negative. Aceasta a fost partea cea mai grea a procesului de vindecare. Pe măsură ce el a început să asculte cu adevărat necazurile și dorințele ei neîmplinite, devenea tot mai motivat și mai convins că ar putea realiza schimbările necesare pentru a ajunge la o relație afectuoasă. Înainte ca Susan să aibă o motivație care să influențeze relația lor, a fost nevoie să audă și să simtă cum Jim îi aprobă sentimentele; acesta a fost primul pas. După ce Susan s-a simțit înțeleasă, au fost gata să treacă la pasul următor.

Pasul 2: Responsabilitatea

Al doilea pas a fost asumarea responsabilității. Jim trebuia să-și asume responsabilitatea de a nu-și fi susținut soția, iar Susan, pe cea de a nu fi stabilit limitele. Jim și-a cerut scuze pentru felul în care o supăraseră. Susan a înțeles că, în timp ce el încălcaseră granițele tratând-o într-un mod lipsit de respect (țipând, bombănind, opunându-i-se la cereri și neglijându-i sentimentele), ea nu fixase aceste granițe. Deși nu era nevoie să se scuze, ea a recunoscut că avea și ea un rol în apariția problemelor.

Pe măsură ce ea recunoștea că nepriceperea de a fixa limitele și tendința de a da mai mult contribuise la problemele lor, a fost în stare să fie mai puțin intransigentă.

Asumarea responsabilității în legătură cu problema ei a fost esențială în eliminarea resentimentelor. În acest fel, amândoi au găsit motivarea în a căuta modalități de a se ajuta unul pe altul prin respectarea limitelor stabilite.

Pasul 3: Exercițiul

Jim trebuia să învețe cum să țină seama de limite, în timp ce Susan trebuia să învețe cum să le stabilească. Amândoi aveau nevoie să învețe cum să-și exprime sentimente sincere în mod respectuos. Ajunși în acest stadiu, ei au fost de acord să exerseze stabilirea și respectarea unor limite, știind că uneori vor greși. Posibilitatea de a greși le-a oferit o plasă de siguranță cât timp exersau.

Iată câteva exemple, despre ce anume au învățat și exersat:

- Susan s-a exersat să spună: „Nu-mi place felul cum vorbești. Te rog să nu mai țipi, altfel ies din cameră.” După ce a ieșit de câteva ori, nu a mai fost nevoie să o facă.
- Când Jim îi cerea lucruri pe care mai târziu ea le-ar fi regretat, s-a învățat să-i spună: „Nu, trebuie să mă odihnesc” sau „Nu, sunt prea ocupată astăzi”. A constatat că el devenea mai atent, înțelegând cât de obosită sau ocupată era.
- Susan i-a spus lui Jim că voia să plece în concediu și când el a răspuns că este prea ocupat, i-a zis că va pleca singură Atunci, el și-a schimbat imediat programul și a acceptat să plece.
- Când Jim o întrerupea în timp ce vorbea, ea s-a învățat să-i spună: „N-am terminat, te rog ascultă-mă până la capăt”. El a început să asculte și să o întrerupă mai puțin.
- Cel mai dificil exercițiu pentru Susan a fost să-i ceară ceea ce voia. Ea m-a întrebat de ce trebuie să-i mai ceară, după tot ceea ce a făcut pentru el? I-am explicat că a se aștepta de la el să-i ghicească dorințele nu numai că era nerealist, dar tocmai în aceasta consta o mare parte a problemei ei. Ea trebuia să fie răspunzătoare pentru ceea ce obținea din ce își dorea.
- Încercarea cea mai grea pentru Jim a fost să-i respecte aceste schimbări și să nu se aștepte ca ea să rămână aceeași parteneră maleabilă ca la începutul căsătoriei. El a recunoscut că era la fel de greu pentru ea să stabilească limitele ca și pentru el să se adapteze la ele. A înțeles că ei se vor purta mai firesc pe măsură ce vor exersa.

Un bărbat care cunoaște limitele este motivat să ofere mai mult.

Respectând aceste limite el este stimulat să se întrebe asupra eficacității modului său de comportare și să înceapă să se schimbe. Când o femeie înțelege că pentru a primi este necesar să fixeze limite, începe automat să-l ierte pe partener și să exploreze moduri noi de a solicita și a primi sprijin. Când o femeie stabilește limite, ea învață treptat să se relaxeze și să primească mai mult.

ÎNVAȚĂ SĂ PRIMEȘTI

A fixa limite și a primi produce teama femeii. Ea se teme mereu că vrea prea mult și atunci va fi respinsă, criticată sau părăsită.

Respingerea, critica sau abandonarea sunt dureroase deoarece femeia păstrează adânc în subconștient convingerea eronată că nu merită să primească mai mult. Această convingere s-a format și s-a accentuat în copilărie de câte ori a trebuit să-și suprimе sentimentele, nevoile sau dorințele.

Femeia este vulnerabilă în special la convingerea negativă și falsă că nu merită să fie iubită. Dacă în copilărie a auzit insulte sau a fost jignită personal, atunci este și mai probabil să se simtă nedemnă de dragoste; îi este mai greu să se estimeze corect. Ascuns în inconștient, acest sentiment al lipsei de valoare generează teama de a avea nevoie de alții. Pe undeva își închipuie că nu va fi susținută.

Fiindcă se teme că nu va fi susținută, ea respinge sprijinul de care are nevoie. Când un bărbat recepționează mesajul că femeia nu se încrede în el, nu e convinsă că i-ar putea îndeplini cerințele, atunci el se simte respins și se îndepărtează. Lipsa de speranță și neîncrederea ei transformă nevoile justificate în manifestări disperate ale acestor nevoi și-i transmit bărbatului mesajul că ea nu are încredere în sprijinul lui. Curios, bărbații sunt activați în primul rând de sentimentul că sunt necesari, dar totuși sunt înlăturați prin disperarea manifestată.

În asemenea momente, femeia presupune greșit că nevoile ei l-au îndepărtat, când, de fapt, disperarea și neîncrederea ei au dus la asta. Fără a înțelege că bărbații au nevoie de încredere, este greu pentru femei să sesizeze diferența dintre nevoie și disperare.

A avea nevoie înseamnă a cere deschis sprijin unui bărbat într-un fel plin de încredere, presupunând că el va face tot ce poate. Aceasta îl mobilizează. În schimb, disperarea transmite că ai nevoie de sprijin dar că tu nu speri să-l obții de la el. Asta îi elimină pe bărbați și îi face să se simtă subapreciați.

Pentru femei, nu numai că nevoia de altcineva le dezorientează, dar dezamăgirea sau abandonul sunt pentru ele extrem de dureroase, chiar în cazurile cele mai ușoare. Nu le este ușor să se bizuie pe cineva și apoi să fie ignorate, uitate sau părăsite. Faptul de a avea nevoie de altcineva le plasează într-o poziție vulnerabilă.

Ignorarea' sau dezamăgirea le doare mai mult, deoarece le confirmă - greșit - că nu ar merita altceva.

Cum au învățat venusienele să considere că au dreptate 1

Timp de secole venusienele și-au contraccarat această teamă fundamentală că nu sunt demne de respect prin atenția și grija față de ceilalți. Ele ar fi putut dăruia în continuare, dar, în sinele lor, nu se simțeau demne să primească. Sperau că, tot dând, vor merita mai mult. După secole, au înțeles și ele că merită să primească dragoste și sprijin. Apoi au privit înapoi și au realizat că meritaseră dintotdeauna sprijinul.

Faptul de a fi putut dăruia mereu ceva le-a pregătit pentru a se cunoaște, a se autoaprecia. Oferindu-le altora ceva, au văzut că ceilalți merita cu adevărat să primească și astfel au ajuns să înțeleagă că oricine merită să fie iubit. În fine, au văzut că și ele merită să primească

Aici, pe Pământ, când o fetiță vede cum mamei ei i se acordă iubire, simte automat că și ea merită ceva. Îi este ușor să depășească impulsul venusian de a oferi prea mult. Ea nu mai trebuie să-și înfrângă teama de a primi, deoarece se identifică atât de puternic cu mama ei. Dacă mama a deprins această știință și fiica învață automat, observându-și mama. Dacă mama este pregătită să primească, fata învață și ea aceasta.

Venusienele nu aveau modele, astfel că le-au trebuit mii de ani pentru a renunța la obligativitatea de a oferi ceva. Observând că celelalte sunt demne să primească, au înțeles că și ele merită. Era momentul miraculos când marțienii suferiră și ei o transformare și-și construiră navele.

Când venusienele sunt pregătite, apar marțienii

Când o femeie înțelege că merită într-adevăr să fie iubită, ea deschide larg ușa bărbatului. Dar când îi trebuie zece ani de căsnicie, în care a dat mai mult, ca să înțeleagă că și ea merită mai mult, în mod paradoxal, îi vine să închidă bine ușa și să nu-i mai acorde bărbatului nici o șansă. Ea gândește cam așa: „Eu m-am dăruit și tu m-ai ignorat. Ți-am acordat o șansă. Merit mai mult. Nu mai pot avea încredere în tine. Sunt prea obosită, nu mai am nimic de dat. Nu te mai las să-mi faci rău.”

Repet, în asemenea situații, le asigurăm că nu trebuie să dea mai mult pentru a ameliora relația. Partenerul le va oferi mai mult dacă ele îi dau mai puțin. Cât timp bărbatul i-a ignorat nevoile, este ca și

cum amândoi ar fi dormit. Dacă ea se trezește și-și amintește de nevoile ei, se trezește și el și vrea să-i ofere mai mult. 48

**Dacă ea se trezește și-și amintește de nevoile ei,
se trezește și el și vrea să-i ofere mai mult.**

Se poate prevedea că partenerul se va trezi din pasivitatea lui și va realiza cu adevărat multe din schimbările pe care ea i le cere. Când ea nu-i mai dă prea mult, pentru că se simte demnă de respect în sinea ei el va ieși din vizuina lui și va începe să construiască nave cu care să ajungă la ea să o facă fericită. Îi va lua un timp pentru a învăța cu adevărat cum să-i ofere mai mult, dar cel mai important pas este făcut - el este conștient că a neglijat-o și vrea să se schimbe.

Lucrurile se petrec și în sens invers. De obicei, când un bărbat realizează că nu este fericit și dorește mai multă tandrețe și afecțiune, soția sa se va apropia de el și va începe să-l iubească din nou. Zidurile resentimentelor încep să cadă și dragostea revine. Dacă neglijarea a fost mai de durată, se poate să fie nevoie de un timp pentru a se vindeca toate resentimentele acumulate, vindecarea este însă posibilă, în capitolul 11 voi discuta despre metodele simple și practice de a trata aceste sentimente.

Frecvent, când unul din parteneri face o schimbare concretă, se va schimba și celălalt. Această coincidență previzibilă este una din laturile miraculoase ale dragostei. Când elevul este pregătit, apare profesorul. Cum se pune întrebarea, așa se dă răspunsul. Când suntem cu adevărat pregătiți să primim, atunci ceea ce ne trebuie devine

disponibil. Când venusienele au fost gata să primească, marțienii au fost gata să ofere.

ÎNVAȚĂ SĂ OFERI

Cea mai profundă teamă a bărbatului este că nu este destul de bun sau că este incompetent. El își compensează această teamă căutând să-și sporească puterea și competența. Succesul, realizările și eficiența sunt pe primul plan în viața lui.

Înainte de a le descoperi pe venusiene, marțienii au fost atât de preocupați de aceste calități, încât nu le păsa de nimic altceva. Un bărbat pare extrem de neatent față de cei din jur atunci când este îngrijorat.

Cea mai profundă teamă a bărbatului este .__că nu este destul de bun sau că este incompetent.__

La fel cum femeilor le este teamă să primească, bărbaților le este teamă să dea. Aventurându-se să ofere ceva, bărbatul riscă să fie respins, criticat sau dezaprobat. Aceste consecințe sunt extrem de dureroase. În adâncul sufletului, el păstrează convingerea greșită că nu este destul de bun. Această convingere s-a format și s-a accentuat în copilărie, de câte ori i se părea că i se cere să evolueze mai bine. Când realizările lui treceau neobservate, avea convingerea eronată nu este destul de bun.

Așa cum femeile **se tem să** primească, bărbații se tem să dea.

Bărbații sunt deosebit de vulnerabili la această convingere, generează teama de a nu greși. Ar vrea să dea, dar se tem că nu vor reuși, așa că nu mai încearcă. Dacă teama lor cea mai mare este că nu corespund, desigur că vor încerca să evite orice risc inutil.

Paradoxal, când un bărbat iubește cu adevărat, teama lui de eșec este mai mare și el oferă mai puțin. Ca să evite eșecul, el evită **să** ofere ceva tocmai celor cărora ar vrea să le dea cât mai mult.

Când un bărbat se simte nesigur, el poate compensa acest sentiment nepăsându-i decât de sine. Reacția lui automată de apărare este să spună: „Nu-mi pasă”. Din acest motiv marțienii nu-și permiteau să țină prea mult la alții. Acumulând succese și putere, ei au înțeles în cele din urmă că erau destul de buni ca să reușească să dăruiască. Atunci le-au descoperit pe venusiene.

Ei fuseseră destul de buni de la început, dar numai demonstrându-și puterea s-au putut autorespecta. Având succese și privind în urmă, au înțeles că orice eșec fusese necesar pentru reușitele de mai târziu. Din fiecare greșală au învățat o lecție foarte importantă pentru a-și atinge scopurile. Astfel, au realizat că fuseseră dintotdeauna destul de buni.

Fiecare mai greșește

Primul pas pe care trebuie să-l facă un bărbat pentru a învăța cum să dea mai mult este să înțeleagă că este firesc să mai și greșești și că nu trebuie să ai soluție la orice. Îmi amintesc de povestea unei femei care se plângea că partenerul ei nu voia să o ceară în căsătorie. Ei i se părea că el nu o iubește la fel de mult cât îl iubea ea. Însă, într-o zi, ea i-a spus că este foarte fericită să fie împreună cu el. Voia să fie împreună chiar dacă erau săraci. A doua zi el a cerut-o în căsătorie. El avusese nevoie de asigurarea ei că îl prețuiește ca să simtă cât de mult o iubește.

Și marțienii au nevoie de dragoste

Așa cum femeile au sentimentul că sunt respinse atunci când nu li se dă atenția de care au nevoie, bărbatul simte că a dat greș atunci când o femeie își aduce în discuție problemele. De aceea îi vine uneori atât de greu să asculte. El ar vrea să fie eroul ei. Când *ea* este dezamăgită sau nefericită, *el* consideră asta ca un eșec personal. Nefericirea ei confirmă teama lui cea mai profundă: nu este destul de bun.

Multe femei nu realizează cât de vulnerabili sunt bărbații și câtă nevoie au de dragoste. Dragostea îi ajută să știe că-i poate satisface pe ceilalți.

Este greu pentru un bărbat să asculte o femeie care este supărată sau dezamăgită, deoarece el are senzația că a dat greș.

Un bărbat care este destul de norocos să-și vadă tatăl cum reușește să-și mulțumească soția, ajunge ca adult să aibă o încredere rar întâlnită că nu-și va dezamăgi partenera. Nu-i este frică să se dedice, deoarece știe că are ceva de oferit. El mai știe că și atunci când are un eșec, este normal și merită să fie iubit și apreciat, pentru că a făcut tot ce a putut și asta este suficient. El este în stare să-și ceară scuze când greșește, fiindcă se așteaptă la iertare, dragoste și apreciere pentru că s-a străduit.

El știe că toți greșesc. El și-a văzut tatăl greșind și continuând să se respecte. A văzut-o pe mama lui iubindu-l și iertându-l pe tată, în ciuda tuturor greșelilor. El a simțit încrederea și încurajarea ei chiar dacă uneori tatăl a dezamăgit-o.

Mulți bărbați nu au avut modele reușite când s-au format. Pentru ei, a fi îndrăgostit, a se căsători și a avea o familie este la fel de dificil ca a pilota un Boeing fără să fi fost instruiți. Ar putea eventual să decoleze, dar este sigur că se vor prăbuși. Este greu să mai zbori după ce ai căzut de câteva ori cu avionul sau ți-ai văzut tatăl căzând. Chiar fără un manual bun despre relații umane, este ușor să înțelegi de ce mulți bărbați și femei renunță la legături.

CAPITOLUL 5 VORBIM LIMBI DIFERITE

Când marțienii s-au întâlnit pentru prima oară cu venusienele, au întâmpinat multe din problemele pe care le avem astăzi. Au fost însă în stare să le depășească fiindcă au recunoscut diferențele

dintre ei. Unul din secretele succesului lor a fost perfecta comunicare.

Paradoxal, ei comunicau bine fiindcă vorbeau limbi diferite. Când aveau probleme, se adresau unui translator. Toată lumea știa **că** cei de pe Marte vorbesc altă limbă decât cele de pe Venus, astfel **că** dacă apărea vreun conflict, ei nu începeau să se acuze sau să se bată, ci deschideau dicționarele pentru a se înțelege mai bine. Dacă nu reușeau, se adresau unui translator.

Limbajul marțian și cel venusian conțineau aceleași cuvinte, dar felul în care erau folosite acestea le conferea sensuri diferite.

Se vede că limba marțiană și cea venusiană conțineau aceleași cuvinte, dar felul cum erau folosite le dădea sensuri diferite. Expresiile erau identice, dar aveau alte conotații sau alt conținut emoțional. Era foarte ușor să le interpreteze greșit. Astfel că atunci când apăreau probleme de comunicare, ei presupuneau că era vorba doar de una din acele confuzii previzibile și că se vor înțelege cu siguranță unul pe altul cu puțin ajutor. Ei se bucurau de o încredere și înțelegere pe care o întâlnim rareori astăzi.

EXPRIMAREA SENTIMENTELOR SAU EXPRIMAREA INFORMAȚIEI

Chiar și astăzi avem nevoie de traducători. Rareori bărbații și femeile se gândesc la același lucru chiar dacă folosesc aceleași cuvinte. De exemplu, dacă o femeie spune: „Am impresia că nu mă asculți *niciodată*!” nu se așteaptă ca *niciodată* să fie înțeles ca atare. Folosirea lui *niciodată* este doar un mod de a-și exprima frustrarea pe care o simte în acel moment. Nu trebuie considerată ca o informație reală.

Pentru a-și exprima pe deplin sentimentele, femeile își permit licența poetică de a utiliza tot felul de superlative, metafore și generalizări.

Bărbații greșesc luând ca atare aceste expresii. Deoarece nu recepționează înțelesul real, ei reacționează de obicei într-o manieră necooperantă.

În schema următoare sunt enumerate zece plângeri ușor de interpretat greșit, alături de răspunsul necooperant pe care-l poate da bărbatul.

ZECE NEMULȚUMIRI CARE SUNT UȘOR DE INTERPRETAT GREȘIT

**Femeile vorbesc astfel.
Bărbații răspund astfel.**

Nu ieșim niciodată la un Nu-i adevărat. Am fost restaurant, săptămâna trecută. Toți mă ignoră. Sunt sigur că unii te bagă în seamă.

Sunt atât de obosită, nu pot E ridicol. Nu ești chiar face nimic, neajutorată. Vreau să uit de toate. Dacă nu-ți place slujba, renunță. Tot timpul e mizerie în Nu este tot timpul mizerie, casă.

Nimeni nu mă mai ascultă. Dar eu tocmai te ascult. Nimic nu funcționează. Vrei să spui că-i vina mea? Tu nu mă mai iubești. Cum să nu? De asta mă aflu aici. Tot timpul ne grăbim. Nu-i adevărat. Vineri am fost liniștiți.

Vreau mai mult romantism. Vrei să spui că eu nu sunt destul de romantic?

Puteți observa cum o traducere ad literam a spuselor femeii poate să-l inducă în eroare pe bărbat, care este obișnuit să folosească limbajul ca mijloc de a transmite numai acțiuni și informații. Mai putem vedea cum răspunsurile bărbatului pot conduce la o dispută. Comunicațiile confuze și lipsite de afecțiune constituie cea mai mare problemă în cadrul relațiilor. Nemulțumirea numărul 1 pe care o au femeile este: „Nimeni nu mă ascultă”. Chiar și această plângere este interpretată greșit!

Plângerea nr.1 a unei femei în cadrul unei relații este: „Simt că nu mă ascultă nimeni”. Până și această plângere este greșit interpretată de bărbat!

Interpretarea literală a acesteia îl face pe bărbat să-i infirme și să-i contrazică sentimentele. El gândește că *a ascultat-o*, întrucât poate repeta ce a spus. Exprimarea lui „Simt că nu mă ascultă nimeni” astfel încât un bărbat să o poată interpreta corect, este: „Simt că tu nu înțelegi pe deplin ceea ce vreau eu cu adevărat să spun, sau ce simt. N-ai vrea să-mi arăți că ești interesat în ceea ce am de spus?”

Dacă bărbatul îi înțelege într-adevăr nemulțumirea, o va conștientiza mai puțin și va putea reacționa mai pozitiv. Când bărbații și femeile sunt pe cale să se certe, înseamnă, de obicei, că se înțeleg gr unul pe altul. În asemenea momente este important să reconsidere să-și traducă ceea ce au auzit.

Fiindcă bărbații nu înțeleg că femeile își exprimă în mod diferit sentimentele, ei condamnă sau neagă aceste sentimente. Asta duce dispute.

Vechii marțieni învățaseră să evite multe neînțelegeri printr-o ascultare adecvată. De câte ori ceea ce ascultau le provoca rezistență ei își consultau *Dicționarul frazeologic venusian/marțian* pentru interpretare corectă.

CÂND VENUSINELE VORBESC

Urmează acum câteva fragmente din acel *Dicționar frazeologic venusian/marțian*. Fiecare din cele zece plângeri enumerate mai sus este tradusă astfel încât un bărbat să poată înțelege sensul lor real. Fiecare traducere mai conține și o sugestie despre felul cum și-ar da ea ca el să-i răspundă.

Vedeți, când venusinele sunt supărate, nu numai că folosește generalizări și așa mai departe, dar cer un anume fel de sprijin. Ele născ direct acest sprijin, deoarece pe Venus toată lumea știe că limbajul dramatic implică și o anumită solicitare.

În fiecare din traduceri, este dezvăluită această solicitare ascunsă. Dacă bărbatul, ascultând, poate recunoaște solicitarea implicită și reacționează în consecință, ea se va simți cu adevărat ascultată și iubită.

Dicționar frazeologic venusian/marțian

„*Nu ieșim niciodată în oraș*” - înseamnă în traducere „Mi-ar place să ieșim și să facem ceva împreună. Întotdeauna petrecem atât de bine și-mi place să fim împreună. Ce zici? Vrei să luăm masa în oraș deseară? Sunt câteva zile de când n-am mai ieșit.”

Fără această traducere, bărbatul aude: „Nu-ți faci datoria. Ce dezamăgire am avut cu tine! Nu mai facem nimic fiindcă ești leneș,” prozaic și chiar plicticos.”

„*Toată lumea mă ignoră*” înseamnă în traducere: „Azi mă simt ignorată și neapreciată. Parcă nimeni nu mă vede. Desigur, știu că unii mă văd, dar se pare că nu le pasă de mine. Bănuiesc că sunt dezamăgită fiindcă ai fost atât de ocupat în ultimul timp. Apreciez cât de mult lucrezi, dar uneori încep să cred că nu sunt importantă pentru tine. Mă tem că munca ta este mai importantă. N-ai vrea să mă îmbrățișezi și să-mi spui cât de importantă sunt pentru tine?”

Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Sunt atât de nefericită. Nu mi se dă atenția de care am nevoie. N-am nici o speranță. Nici măcar tu nu mă bagi în seamă, deși tu ești cel care

se presupune că ar trebui să mă iubească. Ar trebui să-ți fie rușine. Ești atât de distant. Eu nu te-aș ignora niciodată astfel."

„Sunt atât de obosită, nu pot face nimic” înseamnă în traducere „Am făcut atâta treabă astăzi. Chiar am nevoie de odihnă înainte de a mă apuca de altceva. Am noroc cu tine. Vrei să mă îmbrățișezi și să mă asiguri că am lucrat bine și merit să mă odihnesc?” Fără această traducere, bărbatul poate înțelege: „Eu fac totul și tu nu faci nimic. Ar trebui să faci mai mult. Nu pot face singură totul. Mă simt atât de neajutorată. Vreau să trăiesc lângă un adevărat bărbat! A fost o greșeală să te aleg pe tine."

„Nu vreau să mai știu nimic”, înseamnă în traducere „Vreau să știu că-mi place meseria și viața pe care o duc, dar astăzi sunt copleșită. Mi-ar place să fac ceva cu adevărat plăcut pentru mine înainte de a trebui să-mi asum iarăși răspunderea. Vrei să mă întrebi: Care-i problema? și să mă ascuți cu atenție, fără să-mi oferi soluții? Vreau doar ca tu să înțelegi la ce presiuni sunt supusă. M-ar face să mă simt mult mai bine. M-ar ajuta să mă calmez. Măine voi fi din nou la datorie și mă voi ocupa de toate.” Fără această traducere, bărbatul ar putea auzi: „Am făcut atâtea lucruri pe care n-aș vrea să le fac. Sunt atât de nefericită cu tine și cu relația noastră. Vreau un partener mai bun, care să-mi ofere o viață mai bogată în satisfacții. Ești îngrozitor."

„In casa asta este întotdeauna dezordine” înseamnă în traducere: „Azi am chef să mă odihnesc, dar casa este în dezordine. Sunt supărată și am nevoie de odihnă. Sper că nu-mi ceri să fac curat. Ești de acord că este dezordine și să mă ajuți puțin să fac curățenie?” Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Casa este vraște din cauza ta. Eu fac tot ce pot ca să curăț și, până să termin bine, tu ai făcut din nou mizerie. Ești un îngălat puturos și nu mai vreau să stau cu tine dacă nu te schimbi. Fă curat sau cară-te!"

„Nimeni nu mă ascultă ” înseamnă în traducere: „Mă tem că te plictisesc. Mă tem că nu te mai interesezi de mine. Vrei să-mi acorzi atenție? Mi-ar place foarte mult. Am avut o zi grea și am impresia că nimeni nu vrea să asculte ce am de spus.

N-ai vrea să mă ascuți și să-mi pui întrebări ca: „Ce ți s-a întâmplat astăzi? Ce s-a mai petrecut? Cum te mai simți? Ce vrei? Ce mai faci?” Mai poți să mă ajuți prin cuvinte grijului, preciative și liniștitoare ca: „Mai spune-mi despre asta" sau este", „Știu ce vrei să spui", „Înțeleg". Sau, pur și simplu, ase tă-mă și din când în când, atunci când fac o pauză, scoate un din acele sunete liniștitoare ca: „hmm, eh, aha". (Notă: Martie nu auziseră niciodată aceste sunete înainte de a sosi pe Venus.) Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Eu îți acord atenți dar tu nu mă ascuți. Înainte o făceai. Ai devenit un companion foa plicticos. Am nevoie de cineva distractiv

și interesant, și categoric n ești tu acela. M-ai dezamăgit. Ești egoist, neatent și rău."

„Nimic nu merge” înseamnă în traducere „Azi sunt plin de griji și sunt atât de recunoscătoare că le pot împărtăși c tine. Mă ajută mult ca să mă simt mai bine. Azi pare că nimeni din ce fac nu iese. Știu că nu este adevărat, dar așa mă simt când sunt copleșită de treburile pe care le am de făcut. Vrei mă îmbrățișezi și să-mi spui că fac treabă bună? M-ar face c siguranță să mă simt mai bine. Fără această traducere, un bărbat ar putea auzi: „Nu faci nimic lumea. Nu pot avea încredere în tine. Dacă nu te ascultam, nu intra în această încurcătură. Alt bărbat ar fi rezolvat lucrurile, dar tu le-ai încurcat de tot".

„Tu nu mă mai iubești” înseamnă în traducere: „Azi am impresia că nu mă iubești. Mă tem că te-am îndepărtat. Știu că mă iubești cu adevărat, faci atâtea pentru mine, dar astăzi mă simt puțin nesigură. Vrei să mă asiguri de dragostea ta și să-mi spui cele două cuvinte magice, te iubesc? Mă simt atât de bine când o faci."

Fără traducere, bărbatul poate înțelege: „Ți-am oferit anii mei cei mai frumoși și tu nu mi-ai dat nimic. Te-ai folosit de mine. Ești egoist și rece. Faci ceea ce vrei, numai și numai pentru tine. Nu-ți pasă de nimeni. Am fost o proastă că te-am iubit. Acum nu mai am nimic"

„Mereu ne grăbim” înseamnă în traducere: „Mă simt atât de zorită azi. Nu-mi place să mă grăbesc. Mi-ar place să avem o viață mai liniștită. Știu că nu este vina nimănui și evident că nu te acuz pe tine. Știu că faci tot ce poți ca să ajungem acolo la timp și apreciez cu adevărat cât interes îți dai.

N-ai vrea să fii alături de mine și să spui ceva ca: „Chiar că este greu să alergi mereu! Nici mie nu-mi place să mă grăbesc." Fără traducere, bărbatul poate înțelege: „Nu ești grijuliu. Aștepti până în ultimul moment ca să faci ceva. Nu pot fi niciodată liniștită când sunt cu tine. Tot timpul ne grăbim ca să nu întârziem. Strici totul de fiecare dată când suntem împreună. Sunt mult mai bucuroasă când nu sunt prin preajma ta."

„Vreau mai mult romantism” înseamnă în traducere:

„Dragă, ai muncit atât de mult în ultimul timp. Hai să ne ocupăm puțin de noi. Îmi place când ne putem relaxa și putem fi singuri, fără copii și fără grija serviciului. Tu ești atât de romantic. N-ai vrea să-mi faci o surpriză cu niște flori sau dându-mi o întâlnire? Îmi place romantismul." Fără această traducere, un bărbat ar putea auzi: „Tu nu mă mai satisfaci. Nu mă mai interesezi. Romantismul tău este total desuet. Niciodată nu m-ai mulțumit cu adevărat. Mi-ar place să fi semănat mai mult cu alți bărbați pe care i-am cunoscut."

După câteva zile de folosire a acestui dicționar, un bărbat nu mai trebuie să-l deschidă de câte ori se simte acuzat sau criticat. Începe

să înțeleagă felul în care gândesc și simt femeile. El află că aceste exprimări dramatice nu trebuiesc înțelese în litera lor. Ele sunt doar o modalitate prin care femeile își exprimă mai pregnant sentimentele. Astfel se proceda pe Venus și cei veniți de pe Marte trebuie să nu uite de asta!

CÂND MARȚIENII NU VORBESC

Una din marile încercări pentru bărbați este să interpreteze și să acorde sprijin unei femei atunci când aceasta îi vorbește despre sentimentele ei. Cea mai mare greutate pentru femei este să interpreteze corect și să ajute un bărbat când acesta nu vorbește. Tăcerea este cel mai adesea greșit înțeleasă de către femei.

Cea mai mare greutate pentru femei este să interpreteze corect și să ajute un bărbat când acesta nu vorbește.

Destul de des se poate întâmpla ca un bărbat să înceteze brusc să comunice și să rămână tăcut. Așa ceva nu s-a pomenit pe Venus. La început, femeia credea că bărbatul este surd. Ea crede că poate el nu a auzit ce i s-a spus și de aceea nu răspunde.

Se observă că bărbații și femeile gândesc și prelucrează informațiile foarte diferit. Femeile gândesc cu voce tare, împărtășind descoperirile ei unui ascultător interesat.

Chiar și astăzi, o femeie descoperă ceea ce vrea să spună, prin chiar procesul vorbirii. Acest procedeu de a lăsa gândurile să zboare liber și de a le exprima cu voce tare o ajută să-și stimuleze intuiția. Este un lucru perfect normal și, uneori, deosebit de util.

În schimb, bărbații prelucrează informațiile altfel. Înainte de a vorbi sau a răspunde, ei „rumegă” în tăcere și reflectează la ceea ce au auzit sau au simțit.

În sinea lor își imaginează în tăcere cel mai corect sau mai folositor răspuns. Îl formulează mai întâi în gând, apoi îl rostesc. Asta poate dura câteva minute sau ore. Și, pentru a face lucrurile și mai de neînțeles pentru femei, dacă un bărbat nu dispune de suficiente informații pentru a formula un răspuns, se poate întâmpla să nă răspundă deloc.

Femeile trebuie să înțeleagă că atunci când un bărbat tace, el zi de fapt: „nu știu încă ce să spun, dar mă mai gândesc”. În schimb, ce ce aud ele este: „Nu-ți răspund fiindcă nu-mi pasă de tine și te voi i nora. Ceea ce mi-ai spus nu este important și, de aceea, nu-ți răspund.”

Cum reacționează femeile la tăcerea bărbaților

Femeile interpretează greșit tăcerea bărbatului. În funcție de cum se simte în ziua aceea, ea poate să-și imagineze, în cel mai rău caz, „El mă urăște, nu mă iubește, mă va părăsi pentru totdeauna”. Această femeie poate declanșa teama ei cea mai profundă, care este: „Mă tem că, dacă mă respinge, nu voi mai fi niciodată iubită. Nu merit să fiu iubită”.

Când bărbatul tace, îi este ușor femeii să-și imagineze cel mai rău, deoarece singurele situații în care ea ar tăcea sunt cele când ar avea de spus ceva dureros, sau când nu mai are încredere în interlocutor și nu mai vrea să aibă de-a face cu el. Nu-i de mirare că femeia simte neliniștită când bărbatul tace brusc.

Când bărbatul tace, îi este ușor femeii să-și imagineze tot cel mai rău.

Când o femeie ascultă pe altă, va continua să o asigure pe vorbitoare că o urmărește și este interesată. Când cea care vorbea face o pauză, cealaltă îi va demonstra că este atentă prin răspunsuri ca „oh, îhî, hm, ah, aha”.

Fără aceste replici liniștitoare, tăcerea unui bărbat poate fi foarte amenințătoare. Înțelegând însă rosturile bărlogului în care se retrag bărbații, femeile pot învăța să le interpreteze corect tăcerile și să reacționeze la ele.

Să înțelegem rostul viziunii

Femeile au multe de învățat despre bărbați, înainte ca relațiile lor să le aducă cu adevărat satisfacție. Ele trebuie să afle că, atunci când un bărbat este supărat sau încordat, va înceta automat să vorbească și va intra în „viziuna” sa, pentru a-și pune ordine în probleme. Ele trebuie să știe că nimeni, nici chiar cel mai bun prieten nu are voie să intre acolo. Asta era regula pe Marte. Femeilor nu trebuie să le fie teamă că au făcut vreo greșală. Trebuie să învețe până la urmă că, dacă îi lasă pe bărbați să se retragă acolo, ei vor ieși după un timp și totul va fi iarăși bine.

Această lecție este dificilă pentru femei, deoarece, pe Venus, una din regulile de aur era să nu-ți abandonezi niciodată o prietenă care 58 are necazuri. Le-ar părea chiar o lipsă de afecțiune că-și abandonează marșianul favorit pradă necazurilor. Fiindcă ține la el, femeia vrea să intre în viziuna lui și să-i acorde ajutorul.

În plus, de multe ori ea își închipuie că, dacă este o bună ascultătoare și îi pune o mulțime de întrebări despre cum se simte, el se va simți mai bine. Aceasta îl îndispune și mai mult pe bărbat. Ea ar dori instinctiv să-l susțină în felul în care ar vrea ea să fie ajutată. Intențiile ei sunt bune, dar rezultatul este contrar.

Atât bărbații cât și femeile trebuie să înceteze să ofere ajutor după metoda pe care o preferă ei și să înțeleagă modurile diferite în care partenerul gândește, simte și reacționează.

De ce se retrag bărbații în vizuină

Ei fac aceasta sau devin taciturni din mai multe motive.

1. Au nevoie să se gândească la o problemă și să găsească o soluție practică.

2. Nu dispun de răspuns la o întrebare sau la o problemă. Bărbații nu au fost niciodată învățați să spună: „Păi nu știu ce să zic. Trebuie să mă retrag și să găsesc un răspuns.” Însă ceilalți bărbați înțeleg că exact asta face cel care se închide în tăcere.

3. Este supărat sau stresat. În asemenea momente trebuie să fie singur pentru a se calma și a-și regăsi stăpânirea de sine. Nu vrea să spună sau să facă un lucru pe care l-ar regreta mai târziu.

4. Trebuie să se regăsească pe sine. Acest al patrulea motiv devine foarte important când este îndrăgostit. Uneori bărbații încep să se destindă și să se uite la ei. Pot avea impresia că prea multă intimitate le răpește puterea. Trebuie să controleze nivelul de apropiere. De câte ori se apropie prea mult și uită de sine, se declanșează alarma și ei se retrag în vizuină. Atunci se refac și își regăsesc firea iubitoare și puternică.

De ce vorbesc femeile

Femeile vorbesc din mai multe motive. Uneori acestea coincid cu cele pentru care bărbații tac.

Există patru motive obișnuite pentru care femeile vorbesc:

1. Pentru a transmite sau a obține informații. (De obicei, acesta este singurul motiv pentru care vorbește un bărbat.)

2. Pentru a explora și a descoperi ceea ce vrea să spună. (Bărbatul încetează să vorbească pentru a-și stabili în minte ce vrea să spună. Ea vorbește pentru a gândi cu voce tare.)

3. Pentru a se simți mai bine și mai echilibrată când este supărată pe ceva. (El tace când este supărat. În izolare, are posibilitatea să se calmeze.)

4. Pentru a crea intimitate. Împărtășindu-și sentimentele, ea reușește să-și scoată la iveală caracterul iubitor. (Un bărbat tace pentru a se regăsi. El se teme că prea multă intimitate îl va priva de sine însuși.) Neînțelegând aceste diferențe și nevoi vitale, este ușor pentru cupluri să ajungă la atâtea lupte în relațiile lor.

Dragonul care pârjolește

Este important pentru femei să nu încerce să-l facă pe bărbat să vorbească înainte ca el să fie pregătit s-o facă. Discutând acest subiect la unul din seminariile mele, o femeie de origine amerindiană ne-a spus că în tribul ei mamele își instruiau fetele, înainte de a se mărita, să țină minte că un bărbat se retrage în singurătate când este supărat sau încordat. Nu trebuiau să pună la suflet asta, pentru că se va întâmpla din când în când. Nu înseamnă că bărbatul nu-și mai iubește soția. Mamele le asigurau că ei vor reveni. Dar, le avertizau ele, cel mai important era ca tânăra lor soție să-i lase singuri în vizuina lor. Altfel riscau să fie pârjolate de dragonul de foc care păzește vizuina.

Nu intra niciodată în vizuină, căci riști să fii pârjolită de dragonul de foc!

Multe conflicte inutile au rezultat din intrarea femeilor în „bârlog”, pe urma bărbatului. Femeile nu au înțeles că bărbații chiar au nevoie de izolare și liniște atunci când sunt supărați.

Când bărbatul se retrage, femeia nu înțelege ce se petrece. Ea încearcă, firește, să-l facă să vorbească. Dacă are o problemă, ea speră să-l ajute trăgându-l afară și făcându-l să vorbească despre asta.

Ea întreabă: „S-a întâmplat ceva?” Și el răspunde „nu”. Dar ea își dă seama că el este supărat. Se întreabă de ce își ascunde sentimentele, în loc să-l lase să-și rezolve problemele cu el însuși, ea bruiază acest proces în mod involuntar.

Ea insistă: „Știu că te supără ceva, ce este?” El răspunde că nu este nimic.

Ea întreabă: „Este ceva. Ceva care te supără. Ce-i cu tine?” El spune: „Ascultă, e-n regulă. Lasă-mă acum singur!”

Ea zice: „Cum poți să te porți așa cu mine? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să-mi dau seama de problemele tale. Nu mă iubești. Mă respingi.”

În acest moment, el își pierde stăpânirea de sine și începe să spună lucruri pe care mai târziu le va regreta. Dragonul și-a făcut apariția, iese și scuipă foc.

CÂND VORBESC MARȚIENII

Femeile se ard nu numai atunci când invadează, fără să-și dea seama, momentele de introspecție ale bărbatului, ci și când interpretează greșit expresiile lui, prin care sunt avertizate că s-a retras sau este pe cale să se izoleze. Când este întrebat: „Care-i

problema?" El va răspunde scurt ceva de genul: „Nimic" sau „E-n regulă". Aceste semnale sunt de obicei singurele care-i dau de știre femeii să-l lase în pace ca să se descurce singur. În loc să spună „Sunt supărat" bărbatul încetează să vorbească.

În schema următoare sunt enumerate șase scurte semnale de avertizare frecvent folosite, ca și felul insistent și lipsit de înțelegere în care răspunde, fără să-și dea seama, femeia.

ȘASE SEMNALE DE AVERTIZARE FRECVENTE

Când o femeie întreabă „Ce s-a întâmplat?"

Bărbatul spune

„Nimic" sau „E-n ordine" „N-am nimic" sau „E bine" „Nu-i nimic" „Nu-i absolut nimic" sau „N-am absolut nimic" „Nu-i mare lucru" „Nu are importanță"

Femeia poate răspunde

„Știu că ai ceva. Ce este?" „Dar pari supărat." „Hai să vorbim. Știu că te frământă ceva. Ce este?" „Ești sigur? Mi-ar plăcea să te ajut".

„Dar te supără ceva. Cred că ar trebui să stăm de vorbă." „Ba are. Aș putea să te ajut."

Când un bărbat rostește una dintre aceste formule, înseamnă, în general, că dorește tăcere sau izolare. În asemenea situații, pentru a evita confuziile și panica, venusienele consultau dicționarul marțian/venusian. Fără ajutorul său, femeile interpretează greșit aceste expresii prescurtate.

Femeile trebuie să știe că, atunci când un bărbat spune: „E în regulă", aceasta este o versiune prescurtată a ceea ce gândește el de fapt, și anume: „E în regulă, fiindcă mă pot descurca singur. Nu am nevoie de ajutor. Te rog, ajută-mă nefăcându-ți griji pentru mine. Ai încredere că pot să mă descurc și singur".

Fără această traducere, femeii i se pare că el neagă existența unor sentimente sau probleme. Ea încearcă atunci să-l ajute, punându-i

61 întrebări sau vorbind despre ceea ce crede ea că este problema. Ea nu știe că el folosește un limbaj prescurtat. Dăm mai jos câteva fragmente din dicționarul frazeologic.

Dicționar frazeologic marțian/venusian

„*E-n regulă*” înseamnă în traducere „E-n regulă, pot să fac față problemei mele. N-am nevoie de nici un ajutor, îți mulțumesc.”

Fără această traducere, ea ar putea auzi: „Nu sunt supărat, fiindcă nu-mi pasă” sau „Nu vreau să discut cu tine sentimentele mele. Nu am încredere că mă poți ajuta”.

„*Sunt bine*” înseamnă în traducere: „Sunt bine, fiindcă fac față cu succes supărării sau problemei mele. N-am nevoie de nici un ajutor. Când voi avea am să ți—1 cer.” Fără traducere, ea ar putea înțelege: „Nu-mi pasă de ce s-a întâmplat. Această problemă n-are importanță pentru mine. Chiar dacă te deranjează, nu-mi pasă.”

„*Nu-i nimic*” înseamnă în traducere „Nimic din ce mă deranjează nu-mi depășește puterile. Te rog, nu-mi mai pune întrebări în legătură cu asta.” Fără această traducere, când el spune: „Nu mă deranjează nimic” ea aude: „Nu știi ce mă supără. Am nevoie să-mi pui întrebări, prin care să mă ajuți să descopăr ce se întâmplă”. În acest moment, ea va începe să-l enerveze, punându-i întrebări, pe când el dorește de fapt să fie lăsat în pace.

„*Estep perfect*” înseamnă „Este o problemă, dar nu e vina ta. Pot să o rezolv singur dacă nu mă întrerupi, punându-mi alte întrebări sau dându-mi sfaturi. Poartă-te ca și cum nu s-a întâmplat nimic și eu o voi rezolva de unul singur, mai eficient”.

Fără traducere, ea ar putea înțelege: „Așa trebuie să fie. Nimic nu trebuie schimbat. Tu poți să mă păcălești pe mine și eu te pot păcăli pe tine” sau eventual „De data asta este-n regulă dar ține seama că-i din vina ta. Poți să greșești o dată, dar vezi să nu se mai repete, altfel...”

„*Nu-i cine știe ce*”, înseamnă în traducere „Nu-i cine știe ce, fiindcă eu pot face treaba să meargă din nou. Te rog, nu te mai gândi și nu mai vorbești despre această problemă. Asta m-ar enerva mai tare. Îmi asum responsabilitatea de a rezolva problema. Sunt fericit să o rezolv.” În lipsa traducerii, ea ar putea înțelege „Faci atâta caz din nimic. Ceea ce te preocupă n-are importanță. Nu mai exagera”.

„*Nu-i nici o problemă*” înseamnă în traducere „Nu am nici un necaz în rezolvarea acestei probleme. Îmi face plăcere să-ți ofer acest dar”. Fără traducere, ea ar putea auzi „Asta nu constituie o piedică. De ce faci tu din asta o problemă sau crezi că este nevoie să fiu ajutat?” Atunci ea greșește, explicându-i de ce este o problemă.

Utilizarea acestui dicționar le poate ajuta pe femei să înțeleagă ce vor să spună de fapt bărbații când folosesc un limbaj abreviat. Uneori ceea ce spune el este, de fapt, chiar opusul a ceea ce aude ea.

CE-I DE FĂCUT CÂND BĂRBATUL SE RETRAGE ÎN VIZUINA LUI

Când explic în legătură cu vizuina și cu dragonii de foc, în cursul seminariilor mele, femeile vor să știe cum ar putea scurta timpul pe care bărbații îl petrec în izolare. La aceasta, îi rog pe bărbați să răspundă și ei spun, de obicei, că durează cu atât mai mult cu cât femeia insistă să-i facă să vorbească sau să iasă din izolare.

Alt comentariu frecvent repetat de bărbați este „îmi vine greu să ies afară când simt că partenera mea îmi reproșează timpul petrecut în izolare”. A-l face pe bărbat să se simtă prost pentru că s-a retras, înseamnă să-l îndemni din nou la izolare, chiar atunci când el vrea să revină.

Când un bărbat se retrage în izolare, el este, de obicei, rănit sau încordat și încearcă să-și rezolve singur problemele. Este contrapro-ductiv să i se ofere genul de ajutor de care ar avea nevoie o femeie. Există șase căi fundamentale de a-l ajuta, când se retrage. (Ajutându-l astfel, se poate scurta timpul pe care trebuie să-l petreacă singur.)

Cum poate să fie ajutat un bărbat când se izolează

1. Nu dezaproba nevoia lui de izolare.
2. Nu încerca să-i rezolvi problemele dându-i soluții.
3. Nu încerca să-l mângâi, punându-i întrebări despre cum se simte.
4. Nu sta la ieșirea din vizuină, așteptându-l să iasă.
5. Nu te îngrijora și nu-i arăta milă.
6. Fă ceva care-ți face plăcere.

Dacă ai nevoie să-i vorbești, scrie-i o scrisoare pe care să o poată citi mai târziu, când iese, iar dacă ai nevoie de consolare, vorbește cu o prietenă. Nu face din el singura sursă a împlinirilor tale.

Un bărbat dorește ca femeia lui să aibă încredere că *el* poate face față momentelor grele. Această încredere este foarte importantă pentru onoarea, mândria și respectul de sine al bărbatului.

Este greu pentru femei **să** nu-și facă griji pentru el. Grija pentru 63 ceilalți este una din expresiile dragostei și afecțiunii ei. Este un mod de a-și dovedi iubirea. Pentru o femeie nu pare firesc să fie mulțumită când cel pe care-l iubește este supărat. Desigur că el nu

vrea ca ea să fie mulțumită *fiindcă* el este supărat, dar vrea ca ea să fie mulțumită în general. Vrea ca ea să fie mulțumită astfel încât el să aibă o problemă mai puțin pe cap. În plus, vrea aceasta deoarece îl ajută să se simtă iubit de ea. Când o femeie este fericită și lipsită de griji, lui îi este mai ușor să-și revină.

Ciudat, dar bărbații își dovedesc dragostea nefăcându-și griji. **Un** bărbat întreabă: „Cum poți să-ți faci griji pentru cineva pe care-l admiri și în care ai încredere?”

Bărbații se încurajează de obicei unii pe alții cu expresii ca: „Nu-ți fă probleme, te descurci tu”, sau „Asta-i problema lor, nu a ta”, sau „Sunt sigur că se rezolvă”. Ei se încurajează nefăcându-și griji și bagatelizându-și problemele.

Mi-a luat câțiva ani să înțeleg că soția mea voia să mă îngrijorez pentru ea când avea necazuri. Fără a înțelege nevoile ei diferite, aș fi neglijat importanța grijilor ei. Aceasta o supăra și mai mult.

Când bărbatul se închide în vizuină, el încearcă de obicei să-și rezolve o problemă. Dacă partenera lui este fericită sau *lipsită* de griji, în acel moment, atunci el are de rezolvat o problemă mai puțin. Știind că ea este mulțumită de el, are cu atât mai multă energie să se lupte cu problemele lui.

Tot ce-i distrage femeii atenția sau o face să se simtă bine, îl ajută pe bărbat! Iată câteva exemple.

- Cititul unei cărți, • Completarea unui jurnal
- Muzica
- Ascultarea unor emisiuni educative
- Lucrul în grădină
- Exerciții fizice
- O ședință de masaj
- O plimbare
- Rugăciuni sau meditații
- O sporovăială la telefon cu o prietenă
- Cumpărăturile
- O baie cu hidromasaj
- Savurarea unei delicatese
- Consultarea unui terapeut
- Un film

Bărbații au recomandat ca femeile să se îndeletnicească cu ceva plăcut. Este greu de conceput că poți fi vesel când un prieten are necazuri, dar femeile pot găsi o soluție. De fiecare dată când partenerul lor se autoizolează, ele pot ieși la cumpărături sau pot face o plimbare plăcută. Lor le place să meargă la cumpărături.

Bonnie, soția mea, folosește uneori această metodă. Când vede că mă retrag în bârlog, iese la cumpărături. Astfel, nu am niciodată impresia că trebuie să-mi cer scuze pentru trăsătura mea marțiană. Când ea se descurcă singură, eu mă simt în regulă, descurcându-

mă 64 singur în vizuina mea. Ea are încredere că voi reveni și voi fi mai iubitor.

Știe că atunci când intru în bârlogul meu, nu este momentul să-mi vorbească. Când încep să dau semne de interes față de ea, recunoaște că sunt pe cale să-mi revin și că a venit momentul să vorbească. Uneori spune în treacăt: „Când ai chef, mi-ar plăcea să stăm puțin de vorbă. Să-mi spui când crezi!” Astfel, ea tatonează, fără a fi pisăloagă sau insistentă.

CUM SĂ I SE TRANSMITĂ ÎNCURAJĂRI UNUI MARȚIAN

Bărbații au nevoie de încredere chiar și atunci când au ieșit din bârlog. Nu le plac sfaturile necerute sau compasiunea. Au nevoie să-și demonstreze ceva lor înșile. Este o mândrie pentru ei să rezolve lucrurile fără ajutor de la alții. (În timp ce pentru o femeie, a avea pe cineva care să o ajute, o relație care îi oferă sprijin, constituie un motiv de mândrie.) Un bărbat se simte încurajat când o femeie îi transmite: „Știu că te poți descurca dacă nu ceri explicit ajutorul”.

La început este foarte dificil să înveți să-i ajuți pe bărbați în acest fel. Multe femei au impresia că singurul mod în care pot obține ceea ce doresc în cadrul unei relații este prin criticarea bărbatului când a greșit și prin oferirea unor sfaturi care nu i-au fost cerute. Fără modelul unei mame care să fi știut cum să obțină sprijin de la bărbat, femeilor nu le trece prin minte că-și pot stimula partenerul să le ofere mai mult fără să-i ceară direct ajutorul, fără a critica sau a oferi sfaturi. În plus, dacă el se poartă într-un fel care nu-i place, ea poate să-i spună simplu și direct că nu-i place purtarea lui, fără a-l acuza că a greșit sau că este vinovat.

Cum se pot adresa critici sau sfaturi unui bărbat

Neînțelegând cum îi îndepărtează pe bărbați prin sfaturi necerute sau prin critici, multe femei simt că nu reușesc să obțină ceea ce vor de la un bărbat. Nancy era frustrată. Ea a spus: „Nu știu încă să adresez critici sau sfaturi unui bărbat. Ce să fac dacă felul lui de a sta la masă este înfiorător sau dacă se îmbracă cu un prost gust desăvârșit? Dacă este un om de treabă, dar are un mod de a se purta cu oamenii care-l face să pară bătăran și-i creează probleme în relațiile cu ceilalți? Ce ar trebuie să fac? Indiferent în ce fel i-o spun, el se înfurie și se apără sau, pur și simplu mă ignoră.”

Răspunsul este că ea nu trebuie niciodată să adreseze critici sau sfaturi decât dacă i se cer. În schimb, ar trebui să încerce să-i acorde o apreciere afectuoasă. De asta are el nevoie, nu de predici. Pe măsură

65 ce va simți aprecierea ei, el va începe să o întrebe ce crede. Însă simte că ea îi cere să se schimbe, el nu-i va mai cere sfaturi sugestii. În special într-o relație intimă, bărbatul trebuie să se s' foarte sigur înainte de a se putea deschide și a solicita ajutorul.

Pe lângă așteptarea încrezătoare ca partenerul ei să evolueze și se schimbe, femeia care nu obține ceea ce dorește poate să-și mărisească sentimentele și să solicite ceea ce dorește (dar, repet, sfaturi sau critici). Aceasta este o artă care impune atenție și creație. Există patru abordări posibile.

1. Femeia poate spune unui bărbat că nu-i place felul cum îmbracă, fără a-i ține o predică despre cum să o facă. Ea po spune în treacăt, când se îmbracă: "Nu-mi place cămașa asta. N-ai vrea să-ți pui alta astă-seară?" Dacă acest comentariu îl deranjează, ea trebuie să-i respecte susceptibilitatea și să-° ceară scuze. Ar trebui să spună: „îmi pare rău, Nu am să-ți spun cum trebuie să te îmbraci”.

2. Dacă el este foarte sensibil - și unii bărbați sunt - ea poate încerca să vorbească altădată despre acest subiect. Poat! spune: „Ții minte cămașa albastră, pe care ai purtat-o cu pan talonii verzi? Nu mi-a plăcut combinația. N-ai vrea să încerci o dată să ți-o pui cu pantalonii gri?”

3. Ea poate întreba direct „Nu vrei să ieșim împreună la cumpărături? Mi-ar plăcea să-ți aleg un costum”. Dacă el răspund că nu, femeia poate fi sigură că el nu vrea să fie dădăcit. Da spune da, ea va trebui să aibă grijă să nu-i dea prea mul sfaturi. Trebuie să-și amintească de sensibilitatea lui.

4. Ea ar putea spune: „Aș vrea să discutăm ceva, dar nu știu cum să încep (Pauză). Nu vreau să te jignesc, dar vreau să ți-o spun. Vrei să mă asculți și să-mi sugerezi apoi un mod mai bun în care aș fi putut să-ți vorbesc?” Aceasta îl ajută să se pregătească pentru șoc și apoi va constata cu plăcere că n-a fost mare lucru.

Să analizăm încă un exemplu. Dacă ei nu-i place felul lui de a se purta la masă și sunt singuri, ar putea să-i spună (fără priviri dezaprobatore): „N-ai vrea să folosești tacâmurile?” sau „N-ai vrea să bei din pahar?” în schimb, dacă se află și alții de față, este mai

înțelept să nu-i spună nimic și nici măcar să nu observe. îi poate spune altădată: „N-ai vrea să-ți folosești tacâmurile când sunt și copiii de față?” sau „Mă deranjează când mănânci cu degetele. Am alergie la mărunțișurile astea. Te rog, când mâncăm împreună, să folosești tacâmurile.”

Dacă se poartă într-un fel care vă deranjează, așteptați un moment când nu-i nimeni în preajmă și apoi mărturișiți-i. Nu-i spuneți cum „ar trebui să se poarte” sau că greșește; împărtășiți-i în schimb sentimentele cu sinceritate, afectuos și concis. Puteți spune: „Nu mi-a 66 plăcut alaltăieri, la petrecere, că vorbeai atât de tare. N-ai vrea să vor-pești mai încet când sunt prin preajmă?” Dacă el se supără și nu-i place acest comentariu, cereți-vă scuze că l-ați criticat.

Acest mod de a reacționa printr-un feedback negativ și a-i cere sprijinul este discutat în amănunt în capitolele 9 și 12. În plus, în capitolul următor sunt descrise cele mai bune momente pentru a purta aceste discuții.

Când bărbatul nu are nevoie de ajutor

Un bărbat se poate simți sufocat de încercarea unei femei de a-l ajuta să rezolve o problemă. Simte că ea nu are încredere în el în rezolvarea problemelor. Se poate simți constrâns, ca și cum ea l-ar trata ca pe un copil sau poate avea impresia că ea vrea să-l schimbe.

Aceasta nu înseamnă că un bărbat nu are nevoie de afecțiune. Femeile trebuie să înțeleagă că îl ajută atunci când se abțin să-i ofere sfaturi nesolicitate pentru rezolvarea problemelor lui. El are nevoie de sprijinul ei iubitor, dar în alt fel decât își închipuie ea. A se reține de la îndrumări și de la încercarea de a-l corecta sunt modalități de a-l susține. Sfaturile sunt binevenite numai dacă el le-a cerut în mod direct.

Un bărbat caută sfaturi sau ajutor doar după ce a făcut tot ce putea face singur. Dacă i se acordă prea multă asistență sau o primește prea curând, își va pierde sentimentul puterii și forței. Va deveni leneș sau nesigur. Bărbații se încurajează instinctiv între ei, nedându-și sfaturi sau ajutor decât dacă le sunt cerute.

În rezolvarea problemelor, bărbatul știe că trebuie să se descurce singur din capul locului, și abia apoi, dacă are nevoie, poate cere ajutor fără să-și piardă forța, autoritatea și demnitatea. Ajutorul oferit unui bărbat într-un mod nepotrivit poate trece ușor drept insultă.

Când bărbatul taie friptura de curcan, în Ziua Recunoștinței și soția lui îl îndrumă ce și cum să taie, el simte că nu prezintă încredere. I se opune și este hotărât să facă așa cum știe. În schimb, dacă bărbatul se oferă să o ajute pe femeie la tăiat, ea se simte iubită și protejată.

Când o femeie sugerează bărbatului să urmeze sfaturile unui specialist, el se poate simți jignit. Îmi amintesc de o femeie care mă întreba de ce se supărase atât de tare soțul ei. Ea mi-a explicat că înainte de a se culca împreună, l-a întrebat dacă și-a revăzut notițele luate după o prelegere a mea despre secretele unui act sexual reușit. Ea nu înțelegea că asta însemna suprema insultă pentru el. Deși el apreciasse înregistrările prelegerii, nu voia ca ea să-i spună ce să facă, amintindu-i să-mi urmeze indicațiile. El voia ca ea să se încreadă în el că știe ce are de făcut!

În timp ce bărbatul își dorește încredere, femeia vrea să **fie** ocrotită. Când un bărbat spune unei femei „Ce ai, draga mea?” având o expresie îngrijorată, ea se simte încurajată de grija lui.

Când o femeie spune același lucru, într-un fel tot atât de grijuliu și preocupat, el se poate simți jignit sau respins, simte că ea nu are încredere că el va face față problemelor.

Pentru bărbați este foarte dificil să facă distincția între compasiune și simpatie. El detestă să fie compătimit. O femeie poate spune „îmi pare rău că te-am supărat”. El va răspunde „Nu-i nici o problemă” și va respinge ajutorul ei. Ei, în schimb, i-ar plăcea să-l audă spunându-i: „îmi pare rău că te-am supărat”. Atunci ar simți că lui îi pasă cu adevărat de ea. Bărbații trebuie să găsească modalități de a arăta că le pasă, în timp ce femeile trebuie să afle cum să arate că au încredere.

**Este foarte dificil pentru bărbați să distingă între compasiune și simpatie. _
Ei detestă să fie compătimiți.**

Prea multă grijă este sufocantă

La începutul căsătoriei mele cu Bonnie, dacă trebuia să plec **în** alt oraș ca să țin o prelegere, ea mă întreba de cu seară la ce oră **mă** voi trezi. Apoi, mă întreba la ce oră pleacă avionul. Făcea niște calcule în minte și mă avertiza că nu mi-am lăsat destul timp ca **să** prind avionul. De fiecare dată ea avea impresia că mă ajută, dar mie nu mi se părea. Mă simțeam jignit. Călătorisem paisprezece ani **în** toată lumea ținând cursuri și nu pierdusem niciodată un avion.

Pe urmă, dimineața, înainte de a pleca, îmi puneă un șir de întrebări, cum ar fi: „Ți-ai luat biletele? Ți-ai luat portofelul? Ai

destui bani? Ți-ai luat ciorapi de schimb?" Ea își închipuia că mă iubește, dar eu simțeam neîncrederea ei și eram indispus. În cele din urmă, i-am spus că apreciam intențiile ei bune dar că nu-mi plăcea **să** fiu dădăcit în acest fel.

I-am cerut, dacă voia să se poarte ca o mamă, să o facă prin dragoste și încredere necondiționată. Am rugat-o ca, dacă pierde **un** avion, să nu-mi spună: „Ți-am zis eu” și să aibă încredere că voi învăța lecția și mă voi corecta cum se cuvine. Dacă-mi uitam periuța de dinți sau aparatul de ras, să mă lase să mă descurc singur. Am rugat-o să nu-mi vorbească despre asta dacă-i dau telefon.

Fiind conștientă și de dorințele mele, nu numai de ale ei, i-a fost mai ușor să reușească să mă ajute.

Povestea unei reușite

Odată, în cursul unei călătorii în Suedia, cu ocazia seminarului ^{meu} despre relații umane, am sunat din New York acasă, în California, spunându-i lui Bonnie că mi-am uitat pașaportul. Ea a reacționat atât de frumos și agreabil! Nu mi-a ținut predici despre responsabilitate. În schimb, a râs și mi-a spus: „O, Doamne, John, ce aventură. Ce-o să te faci acum?”

Am rugat-o să transmită prin fax pașaportul la consulatul Suediei și problema s-a rezolvat. A fost atât de cooperantă! Niciodată nu a cedat tentației de a-mi ține o predică despre lipsa mea de prevedere. A fost chiar mândră că am găsit o soluție la problema mea.

CUM SĂ FACI MICI SCHIMBĂRI

Într-o zi am observat că, de câte ori copiii mei îmi cereau să fac ceva, le răspundeam „Nici o problemă”. Era felul meu de a spune că voi face cu plăcere ce mi-au cerut. Fiica mea vitregă, Julia, m-a întrebat într-o zi de ce spun întotdeauna „nici o problemă”. Nu am putut să răspund imediat. După un timp, mi-am dat seama că acesta era unul din obiceiurile marțiene adânc înrădăcinate. Conștient de aceasta, am început să spun „cu plăcere”. Această formulare exprimă și mesajul subînțeles în cealaltă formulă, iar fiicei mele îi părea, cu siguranță, mai afectuoasă.

Exemplul dat reprezintă un secret foarte important în dezvoltarea relațiilor. Putem face mici schimbări, fără a ne sacrifica personalitatea. Asta constituie și secretul marțienilor și al venusienelor. Ei aveau grijă să nu-și sacrifice adevărata natură, dar erau dispuși să aducă mici schimbări în relațiile lor. Ei au aflat că relațiile se pot

îmbunătăți prin introducerea sau schimbarea câtorva expresii simple.

Ideea de bază aici este că pentru a ne îmbogăți relațiile trebuie să facem mici schimbări.

Schimbările mari impun, de obicei, reprimarea unor trăsături proprii. Și nu este bine.

A ne liniști puțin partenera înainte de a intra în vizuina noastră constituie o mică schimbare; bărbatul trebuie să înțeleagă că femeile au cu adevărat nevoie să fie liniștite, ca să se îngrijoreze mai puțin. Dacă un bărbat nu înțelege diferențele dintre bărbați și femei, nu-și va da seama de ce tăcerea lui bruscă constituie pentru ea un motiv de îngrijorare. Printr-o asemenea prevenire, el poate ameliora situația.

Pe de altă parte, dacă nu înțelege deosebiriile dintre el și femeie, renunțând să se retragă în bârlog în încercarea de a o mulțumi pe ea, ³¹ fi o mare greșeală. Dacă renunță la izolare (și își contrazice adevărata natură) devine iritabil, prea sensibil, defensiv, slab, pasiv și umil. Și, pentru a înrăutăți situația, el nu știe de ce i-a devenit atât de dezagreabil partenerei.

Când femeia este supărată că el s-a izolat, în loc să renunțe la izolare, el poate adopta mici schimbări și problema va fi atenuată. Nu este nevoacă el să-și refuze nevoile reale sau să-și respingă natura masculină.

CUM POT FI ÎNCURAJATE VENUSIENELE

Așa cum am arătat, când un bărbat se închide în vizuina sau ui peștera lui sau devine tăcut, vrea să spună „Am nevoie de timp să mă gândesc la asta, te rog încetează să-mi vorbești. Voi reveni". El **nu** înțelege că femeia poate auzi în schimb „Nu te iubesc, nu pot suporta să te ascult, te părăsesc și nu mai revin niciodată!" Pentru a contracara acest mesaj și pentru a-l comunica pe cel corect, el poate învăța să rostească cele trei cuvinte magice „mă voi întoarce".

Când un bărbat se retrage, femeia apreciază dacă el spune **cu** voce tare „am nevoie de un timp ca să mă gândesc la asta, mă voi întoarce", sau „ am nevoie să rămân singur, mă voi întoarce". Este uimitor cum aceste cuvinte simple pot însemna atât de mult. Femeile apreciază foarte mult această asigurare. Dacă bărbatul înțelege ce importanță are pentru femei, va fi în stare să-și aducă aminte să o liniștească.

Dacă în copilărie s-a simțit abandonată sau respinsă de tatăl ei, sau dacă mama ei s-a simțit respinsă de soț, atunci fiica va fi mai sensibilă la sentimentul de abandonare. Din această cauză, ea nu trebuie niciodată acuzată că are nevoie de siguranță. Analog, un

bărbat nu trebuie judecat pentru nevoia sa de a se retrage în vizuina lui.

O femeie nu trebuie acuzată pentru **că** are nevoie de asigurări, așa cum un bărbat nu trebuie acuzat că are nevoie de izolare.

Dacă femeia a fost mai puțin traumatizată în trecut și dacă înțelege nevoia bărbatului de a petrece un timp izolat, va avea mai puțină nevoie să i se dea asigurări.

Îmi amintesc că atunci când am subliniat această idee în cursul unui seminar, o femeie a spus: „Eu sunt atât de sensibilă la tăcerea soțului meu, cu toate că în copilărie nu m-am simțit niciodată abandonată sau respinsă. Nici mama nu s-a simțit respinsă de tatăl meu. Chiar și când au divorțat, au făcut-o într-un fel afectuos”.

Apoi a râs. Și-a dat seama că se înșelase. Atunci a început să plângă. Evident că mama ei se simțise respinsă. Desigur că și fata se simțise respinsă. Părinții ei divorțaseră! La fel ca și părinții ei, ea negase aceste sentimente dureroase.

Intr-o epocă în care divorțul este atât de obișnuit, este și mai important ca bărbații să fie conștienți de efectul asigurărilor. Așa cum bărbații pot încuraja femeile schimbându-se puțin, și ele trebuie să facă același lucru. 70

CUM SE POATE COMUNICA FĂRĂ A ACUZA

Un bărbat se simte de multe ori agresat sau blamat, în special când femeia este indispusă și vorbește despre necazurile ei. Deoarece el nu înțelege diferențele dintre sexe, nu se adaptează ușor la nevoia ei de a-și discuta toate sentimentele. El presupune în mod eronat că ea îi vorbește despre ce are pe suflet fiindcă îl consideră oarecum responsabil sau vinovat. Deoarece ea este supărată când îi vorbește, el presupune că este supărată pe el. Când ea se plânge, el aude acuzații. Mulți bărbați nu înțeleg nevoia de a-și împărtăși problemele cu cei pe care îi iubește.

Prin exerciții și devenind conștiente de deosebirile dintre noi, femeile pot învăța să-și exprime sentimentele fără a face să sune ca niște acuzații. Pentru a-l liniști pe bărbat că nu este acuzat, o femeie poate face o pauză după câteva minute, spunându-i cât de mult îl apreciază că o ascultă.

Ea poate face unul din comentariile următoare:

- Sunt bucuroasă că pot vorbi despre asta.
- Sigur că este plăcut să pot vorbi despre asta.
- Mă simt atât de ușurată că pot vorbi despre asta.
- Mă bucur că pot să mă plâng despre toate astea. Mă eliberează cu adevărat.

• Acum, că am vorbit, mă simt mult mai bine. Ți mulțumesc. Această mică schimbare poate însemna enorm.

În aceeași ordine de idei, în timp ce își descrie problemele, ea îl poate încuraja apreciind lucrurile pe care le-a făcut el pentru a-i face viața mai ușoară și mai bogată în satisfacții. De exemplu, dacă se plânge de munca de la serviciu, poate pomeni în treacăt că este atât de bine că îl are pe el, la care se poate întoarce după orele de muncă. Dacă se plânge de casă, poate să-l aprecieze pentru că a reparat gardul. Sau, dacă se plânge de bani, poate spune că apreciază cu adevărat cât de mult muncește el. Iar dacă se plânge de frustrările vieții de părinte, poate menționa că este bucură să aibă parte de ajutorul lui.

împărtășirea răspunderii

Buna comunicare impune colaborarea ambelor părți. Bărbatul trebuie să se străduiască să-și aducă aminte că a te plânge nu înseamnă a acuza și că atunci când o femeie se plânge, ea nu face în general decât să se elibereze de frustrări, vorbind despre ele. O femeie se poate strădui să-l lămurească pe bărbat că, deși se plânge, ea îl apreciază deopotrivă.

De exemplu, soția mea tocmai a intrat și m-a întrebat cum merge acest capitol. I-am spus:

—Este aproape gata. Cum ți-a mers azi?

—Am avut atât de lucru. Nu avem destul timp să stăm împreună.

Vechiul meu eu ar fi intrat în defensivă și i-aș fi amintit despre toate momentele pe care le-am petrecut împreună sau i-aș fi spus cât de important este să termin la timp lucrarea. Aceasta ar fi creat doar tensiune.

Noul meu eu, conștient de deosebirile dintre noi, a înțeles că ea caută asigurări și înțelegere și nu justificări sau explicații. Am răspuns:

—Ai dreptate, am fost foarte ocupați. Vino la mine în brațe. A fost o zi grea.

Ea a spus atunci:

—Ești atât de bun.

Aceasta era aprecierea de care aveam nevoie pentru a fi mai disponibil pentru ea. Apoi ea a continuat să se plângă de ziua pe care o avusese și cât de epuizată era. După câteva minute s-a oprit. Eu m-am oferit să o conduc acasă pe îngrijitoarea copilului, astfel ca ea să aibă timp să se relaxeze și să-și adune gândurile înainte de cină. Atunci ea a spus:

—Chiar vrei să o duci tu pe îngrijitoare? Ar fi grozav. Mulțumesc!

Astfel mi-a oferit din nou aprecierea de care aveam nevoie pentru a mă simți un bun partener, chiar când ea era obosită sau epuizată.

Femeile nu se gândesc să-și exprime aprecierea, deoarece ele presupun că bărbații știu cât de mult prețuiesc ele să aibă un

ascultător. Bărbații nu știu asta. Când ea discută despre diverse probleme, el trebuie asigurat că este încă iubit și apreciat.

Bărbații se simt frustrați de probleme dacă nu se ocupă de rezolvarea lor. Apreciindu-i, femeile îi pot ajuta să înțeleagă că, și prin simpla ascultare, ei sunt de mare ajutor.

O femeie nu trebuie să-și suprime sentimentele și nici măcar să și le modifice pentru a-și susține partenerul. Însă trebuie să și le exprime într-un fel care să nu-l facă pe bărbat să se simtă atacat, acuzat sau criticat. Făcând ceva mici schimbări, se poate obține mult.

Patru cuvinte magice

Cele patru cuvinte magice pentru a încuraja un bărbat sunt: „**Nu este vina ta**”. Când o femeie își exprimă supărarea, ea îl poate încuraja pe bărbat oprindu-se uneori, ca să-i spună: „Apreciez foarte mult faptul că mă asculți și, dacă ți se pare că spun că-i vina ta, să știi că nu asta gândesc. Nu este vina ta.” O femeie poate învăța să fie atentă la cel care o ascultă, dacă îi înțelege tendința de a se simți ca un ratat când aude despre prea multe necazuri.

Chiar alaltăieri, m-a sunat sora mea și mi-a vorbit despre o încercare grea prin care trecea. Pe când ascultam, tot îmi repetam că, pentru a o ajuta, nu trebuie să-i ofer soluții. Ea avea nevoie de cineva care **72** să o asculte. După zece minute de simplă ascultare și exclamații ocazionale, de exemplu, „aha”, „of”, „chiar așa!”, ea mi-a spus:

—Ei, îți mulțumesc, John. Acum mă simt mult mai bine.

Mi-a fost mult mai ușor să o ascult fiindcă știam că nu mă acuză pe mine. Ea acuza pe altcineva. Mai greu mi se pare când este nefericită soția mea, deoarece sunt gata să mă consider criticat. Totuși, când ea mă încurajează să o ascult, apreciindu-mă, îmi este mult mai ușor să devin un bun ascultător.

Ce-i de făcut când îți vine să critici

A-l asigura pe un bărbat că nu este vina lui și că nu îl critici are efect doar dacă femeia chiar nu-l acuză, dezaprobă sau critică. Dacă îl critică pe el, ea ar trebui să-și descarce sufletul față de altcineva. Ea ar trebui să aștepte să fie mai afectuoasă și mai echilibrată, pentru a-i vorbi. Ar putea să-și destăinuiească resentimentele cuiva pe care nu este supărată și care va putea să-i acorde sprijinul necesar. Apoi, când se va simți mai iubitoare și înțelegătoare, va putea să-l abordeze cu succes pe partener pentru

a-și împărtăși sentimentele. În capitolul 11 vom analiza mai amănunțit cum se pot transmite sentimente dificile.

Cum se ascultă fără a critica

Adeseori bărbații acuză femeile că îi critică, în timp ce ele vorbesc fără intenții rele. Aceasta are un efect foarte distructiv asupra relațiilor, deoarece blochează comunicarea.

Închipuți-vă o femeie spunând: „Nu facem decât să muncim, să muncim și să muncim. Nu ne mai distrăm deloc. Ești atât de posomorât.” Un bărbat ar putea foarte ușor să se simtă acuzat de ea.

Dacă se simte acuzat, i-aș sugera să nu răspundă printr-o acuzație, spunând: „Am impresia că mă acuzi”.

Aș sugera să spună, în schimb: „Îmi pare rău să aud că spui că sunt atât de posomorât. Vrei să spui că este doar vina mea că nu ne distrăm mai mult?” Sau, ar putea zice: „Mă doare să aud de la tine că sunt așa posomorât și nu ne distrăm. Vrei să spui că e doar vina mea?”

În plus, pentru a înlesni comunicarea, el îi poate oferi o soluție. Ar putea spune: „S-ar crede că spui că doar din vina mea muncim atât de mult. Este adevărat?”

Sau ar putea spune: „Când spui că nu ne distrăm și că sunt așa de posomorât, am impresia că spui că-i doar din vina mea. Așa este?”

Toate aceste răspunsuri sunt respectuoase și-i dau femeii ocazia să-și retragă orice acuzație pe care el ar fi putut-o bănuși. Dacă ea va spune: „O, nu, nu spun că-i vina ta”, el se va simți, probabil, ceva mai ușurat. Altă abordare pe care o consider extrem de utilă este să se țină

73 seama că ea are oricând dreptul să fie supărată și că, dacă își dă frâu liber, se va simți mult mai bine. Această idee îmi permite să mă relaxez și să-mi aduc aminte că, dacă o pot asculta fără a mă simți vinovat, când va avea nevoie să se plângă, ea mă va aprecia foarte mult. Chiar dacă mă critică, nu va insista.

Arta de a asculta

Când un bărbat învață să asculte și să interpreteze corect sentimentele femeii, comunicarea devine mai ușoară. Ca orice artă, ascultarea cere exercițiu. În fiecare zi, când ajung acasă, o caut de obicei pe Bonnie și o întreb cum s-a descurcat, practicând astfel arta ascultării.

Dacă este indispusă sau a avut o zi stresantă, am impresia la început că spune că aș fi cumva răspunzător.

încercarea cea mai grea pentru mine este să nu o iau ca pe ceva personal, să nu o înțeleg greșit. Reușesc asta repetându-mi într-una că vorbim limbi diferite. Pe când continui să o întreb „Și ce s-a mai întâmplat?” constat că sunt multe alte lucruri care o deranjează. Treptat, încep să văd că nu sunt singurul responsabil pentru necazurile ei. După un timp, când ea începe să mă aprecieze pentru că o ascult, devine foarte recunoscătoare, tolerantă și iubitoare, chiar dacă eram *parțial* răspunzător pentru supărarea ei.

Deși este foarte important ca bărbatul să exerseze arta ascultării, sunt zile în care el este prea sensibilizat sau stresat pentru a traduce subînțelesul expresiilor femeii. În asemenea momente nu trebuie nici măcar să încerce să asculte. El poate spune, în schimb, pe un ton amabil: „Nu este un moment bun pentru mine. Hai să vorbim mai târziu”.

Uneori bărbatul nu-și poate da seama că nu poate asculta, până ce ea nu începe să vorbească. Dacă devine foarte nervos în timp ce ea vorbește, nu trebuie să continue s-o asculte, căci se va enerva și mai mult. Aceasta nu-l ajută nici pe el, nici pe ea. Lucrul pe care îl poate spune, în schimb, dobvedind respect, este: „Chiar vreau să ascult ceea ce-mi spui, dar acum îmi este foarte greu să o fac. Cred că am nevoie de un timp pentru a mă gândi la ceea ce mi-ai spus”.

De când Bonnie și cu mine am învățat să comunicăm într-un fel care ține seama de deosebiriile dintre noi și înțelegând nevoile celui-lalt, căsnicia noastră a devenit mult mai lipsită de probleme. Am fost martorul aceleiași schimbări la mii de indivizi și cupluri. Relațiile înfloresc atunci când comunicarea reflectă acceptare și respect față de deosebiriile înnăscute dintre oameni.

Când se ivesc neînțelegeri, amintiți-vă că vorbim limbi diferite; aveți răbdare să înțelegeți ceea ce vrea cu adevărat celălalt să spună. Desigur că pentru asta este nevoie de exercițiu, dar merită din plin efortul.

CAPITOLUL 6

BĂRBAȚII SEAMĂNĂ CU ELASTICUL

Bărbații seamănă cu elasticul. Când se îndepărtează, pot ajunge doar până într-un anumit punct, apoi revin la loc. Elasticul este o metaforă perfectă pentru a înțelege ciclul intimității la bărbat. Acest ciclu implică apropierea, îndepărtarea și din nou apropierea.

Cele mai multe femei sunt surprinse să constate că un bărbat, chiar dacă iubește, trebuie să se îndepărteze periodic, înainte de a se apropia din nou. Bărbații simt instinctiv această nevoie de a se distanța. Nu este o hotărâre sau o alegere a lor. Pur și simplu, așa simt ei. Nu este nici vina lui, nici a femeii. Este o alternare care ține de natură.

Când un bărbat iubește o femeie, are nevoie periodic să se îndepărteze de ea, înainte de a se apropia din nou.

Femeile interpretează greșit îndepărtarea bărbatului, fiindcă de obicei ele se retrag din alte motive. Femeile se retrag când nu au încredere că bărbatul le va înțelege sentimentele, când au fost jignite și se tem de o altă jignire, sau când el a făcut ceva rău și le-a dezamăgit.

Desigur, un bărbat se poate îndepărta și din aceste motive, dar se va îndepărta chiar dacă nu s-a întâmplat nimic rău. El o poate iubi și avea încredere în ea și, totuși, va începe să se îndepărteze. Se va distanța și apoi va reveni de la sine, ca un elastic care a fost întins.

Bărbatul se îndepărtează pentru a-și satisface nevoia de independență sau autonomie. Când depărtarea este maximă, el va țâșni brusc înapoi, ca de la sine. Odată izolat, va simți, brusc, nevoia de dragoste și intimitate. Automat, va dori mult mai mult să ofere și să primească dragostea de care are nevoie. Când revine, el reia relațiile de la același nivel de intimitate la care erau când începuse să se îndepărteze. Nu simte nevoia unei perioade de reacomodare.

CE AR TREBUI SĂ ȘTIE ORICE FEMEIE DESPRE BĂRBAȚI

Dacă este înțeleasă, această alternare a intimității masculine Poate îmbogăți o relație, dar dacă este înțeleasă greșit, creează probleme inutile.

Să analizăm un exemplu.

Maggie era disperată, agitată și dezorientată. Ea se întâlnea cu prietenul ei, Jeff de șase luni. Totul fusese atât de romantic! Apoi, fără vreun motiv aparent, el a început să se îndepărteze din punct de vedere sufletească. Maggie nu putea să înțeleagă această răcire

bruscă, ea mi-a spus: „Acum este atent și peste un moment nici nu vrea să-mi vorbească. Am încercat orice ca să-l aduc înapoi, dar se pare că am făcut mai mult rău. El pare atât de distant. Nu știu cu ce am greșit. Sunt chiar așa de rea?”

Când Jeff se îndepărta de ea, Maggie considera că este din cauza ei. Dar reacția lui era foarte obișnuită. Ea considera că făcuse ceva rău și se autoacuză. Voise să „îndrepte” lucrurile, dar cu cât încerca să se apropie de Jeff, cu atât el se retrăgea. După ce a participat la seminarul meu, Maggie a fost foarte ușurată. Neliniștea și dezorientarea au dispărut imediat. Dar, cel mai important, a încetat să se mai auto-acuze. Ea și-a dat seama că, atunci când Jeff se îndepărta, nu era din vina ei. În plus, a aflat de ce se izola Jeff și cum poate ea să facă față, cu delicatețe, situației. După câteva luni, la alt seminar, Jeff mi-a mulțumit pentru ceea ce a învățat Maggie. El mi-a spus că sunt din nou logodiți. Maggie descoperise un secret despre bărbați, pe care puține femei îl cunosc.

Maggie a înțeles că, atunci când încerca să se apropie, în timp ce Jeff se trăgea deoparte, ea îl împiedica, de fapt, să ajungă la distanța maximă pentru ca apoi să revină. Fugind după el, ea îl împiedica mereu să simtă că are nevoie de ea și că vrea să fie împreună. Ea a înțeles că făcuse la fel de fiecare dată. Inconștient, ea obstrucționase un ciclu de viață important. Împiedicase intimitatea, încercând să o mențină.

Cum se transformă brusc un bărbat

Dacă bărbatul nu are ocazia să se izoleze, nu va avea niciodată ocazia să simtă dorința puternică de apropiere. Este esențial pentru femei să înțeleagă: dacă insistă să obțină o apropiere continuă sau „aleargă după” partenerul lor când acesta se retrage, el va încerca aproape întotdeauna să scape și să ia distanță; el nu va putea simți niciodată propria dorință de dragoste.

La seminariile mele demonstrez acest lucru cu un elastic mare. Închipuți-vă că țineți o asemenea panglică. Acum începeți să o întin-deți, trăgând-o spre dreapta. Această bandă se poate întinde treizeci de centimetri. Când s-a întins cu treizeci de centimetri, nu mai poate decât să revină la loc. Și când revine, are multă forță și elasticitate.

La fel și un bărbat, după ce s-a retras la distanța maximă, va reveni cu forță și elasticitate. O dată ce a ajuns la limita distanței, în-76 cepe să sufere o transformare. Întreaga atitudine începe să i se modifice. Același bărbat, căruia nu părea să-i pese de partenera lui (în timp ce se îndepărta), dintr-o dată nu mai poate trăi fără ea. El simte din nou nevoia de intimitate. I-a revenit puterea fiindcă i s-a redeșteptat dorința de a iubi și a fi iubit.

Aceasta este de obicei de neînțeles pentru o femeie deoarece, din proprie experiență, când se retrage, ea are nevoie de o perioadă de adaptare pentru a redeveni intimă. Dacă nu înțelege că bărbații se deosebesc în această privință, ar putea privi cu neîncredere nevoia lui bruscă de intimitate și l-ar putea respinge.

Și bărbații trebuie să înțeleagă această diferență. Când bărbatul revine brusc, o femeie are nevoie de timp și dorește să stea de vorbă pentru a relua legătura. Această trecere poate fi mai lină dacă el înțelege că femeia poate avea nevoie de mai mult timp pentru a reveni la același nivel de intimitate - mai ales dacă s-a simțit jignită când el s-a îndepărtat. Fără a înțelege aceste diferențe, bărbatul poate deveni nerăbdător, fiindcă el este dispus să reia relațiile intime imediat, indiferent la ce nivel au fost acestea când s-a îndepărtat, în timp ce ea nu poate proceda la fel.

De ce se îndepărtează bărbații

După ce și-au satisfăcut nevoia de intimitate, bărbații încep să simtă nevoia de autonomie și independență. Când el începe să se retragă, ea intră, automat, în panică. Ceea ce nu înțelege ea este că, dacă el se îndepărtează și-și satisface nevoia de autonomie, va dori apoi să se apropie din nou. Un bărbat alternează automat între nevoia de intimitate și cea de autonomie.

Un bărbat alternează automat între nevoia de intimitate și cea de autonomie.

De exemplu, la începutul legăturii sale, Jeff era puternic și plin de vitalitate. Elasticul era complet întins. El voia s-o impresioneze, să o satisfacă, să o mulțumească și să se apropie de ea. Cât timp el reușea aceasta, voia și ea să se apropie. În timp ce ea-și deschidea sufletul, el se apropia din ce în ce. Ajungând la intimitate, el se simțea minunat. Dar, după puțin timp, a avut loc o schimbare. Închipuți-vă ce se întâmplă cu elasticul când nu e întins. Energia și tensiunea lui s-au redus. Nu mai există nici o mișcare. Exact același lucru se întâmplă cu dorința bărbaților de a se apropia după ce intimitatea a fost atinsă.

Chiar dacă această apropiere îl satisface pe bărbat, el va începe să treacă printr-o schimbare interioară. Va începe să simtă o dorință de a se îndepărta. După ce și-a satisfăcut temporar foamea de intimitate, simte acum nevoia să fie independent, să fie de capul lui. Destul cu nevoia de alții. Se poate să simtă că a devenit prea dependent sau să nu știe de ce simte nevoia să se retragă.

De ce intră în panică femeile

Pe când Jeff se retrage instinctiv, fără nici o explicație față de Maggie (sau față de sine), ea reacționează prin teamă. Intră în panică și fuge după el. Ea gândește că a greșit ceva și l-a îndepărtat. Își închipuie că el așteaptă ca ea să restabilească intimitatea. Se teme că el nu se va mai întoarce niciodată.

Pentru a pune capac, ea nu se simte în stare să-l recâștige, deoarece nu știe prin ce l-a îndepărtat. Ea nu știe că aceasta este doar o parte a ciclului intimității sale. Când îl întreabă care-i problema, el nu are la dispoziție un răspuns clar, așa că evită să vorbească despre asta. El continuă doar să se îndepărteze și mai mult de ea.

De ce își pun la îndoială dragostea bărbații și femeile

Este ușor de văzut cum bărbații și femeile încep să-și pună la îndoială dragostea dacă nu înțeleg acest ciclu.

Neînțelegând că îl împiedică pe Jeff să-și regăsească pasiunea, Maggie putea presupune ușor că Jeff nu o mai iubește. Neavând ocazia să se retragă, Jeff nu-și mai dădea seama de propria dorință și plăcere de a fi aproape de ea. El putea ușor să presupună că nu o mai iubește pe Maggie.

După ce a învățat să-l lase pe Jeff să se depărteze, să ia „distanță”, Maggie a descoperit că el revenea la ea. S-a exersat să nu alerge după el când el se retrăgea și avea încredere că totul era în regulă. De fiecare dată, el se întorcea. Pe măsură ce încrederea ei în acest proces creștea, i-a venit mai ușor să nu mai intre în panică. Când el se retrăgea, ea nu-l mai urmărea și nici măcar nu mai gândea că este ceva în neregulă. Ea a acceptat această latură a lui Jeff. Cu cât îl accepta ca atare în asemenea momente, cu atât revenea la ea mai repede. Iar Jeff, înțelegându-și sentimentele și necesitatea schimbării, a devenit mai încrezător în dragostea lui. A fost în stare să se implice. Secretul lui Maggie și Jeff a fost că ei au înțeles și au acceptat faptul că bărbații seamănă cu un elastic.

CUM INTERPRETEAZĂ GREȘIT FEMEILE ATITUDINEA BĂRBAȚILOR

Fără a înțelege că bărbații seamănă cu un elastic, este foarte ușor pentru femei să le interpreteze greșit reacțiile.

O greșeală obișnuită are loc atunci când ea-i spune „hai să vorbim” și el ia imediat distanță. Tocmai când ea vrea să se deschidă și să se apropie, el vrea să se îndepărteze. Aud frecvent reclamația: „De câte ori vreau să-i vorbesc, el se depărtează. Am impresia că nu-i pasă de mine.” Ea trage concluzia falsă că el nu vrea *niciodată* să vorbească cu ea. Când o refuză, motivul nu este

acela că nu vrea să vorbească. El are însă nevoie să stea singur un timp; un timp în care să fie de capul lui și să nu fie răspunzător pentru nimeni altul. Este un timp în care se poate ocupa de sine. Când revine, este dispus să stea de vorbă.

În oarecare măsură, un bărbat se *pierde* pe sine prin legătura cu partenera lui. Înțelegându-i nevoile, problemele, dorințele și senzațiile, el poate pierde contactul cu sine însuși. Îndepărtarea îi permite să-și restabilească granițele identității proprii și să-și satisfacă nevoia de a se simți independent.

In anumită măsură, un bărbat se pierde pe sine prin legătura cu partenera lui.

Totuși, unii bărbați descriu altfel această îndepărtare. Pentru ei este doar o senzație că „am nevoie să răsuflu” sau „am nevoie să stau singur”.

Indiferent cum o descrie, când bărbatul se îndepărtează, el își satisface o necesitate reală de a-și purta singur de grijă pentru un timp.

Așa cum nu noi *hotărâm* să ne fie foame, nu bărbatul hotărăște să se retragă. Este o nevoie instinctivă. El poate să se apropie numai până la un anumit punct, apoi va începe să-și piardă identitatea. În acest moment va începe să simtă nevoia de autonomie, să se îndepărteze, înțelegând acest proces, femeile pot să interpreteze corect retragerea lui.

De ce se îndepărtează bărbații când femeile se apropie

Multe femei constată că bărbații tind să se îndepărteze exact în momentul când ele doresc discuții și intimitate. Aceasta se întâmplă din două motive:

1. Femeia simte inconștient când bărbatul este pe cale să se retragă și va încerca exact atunci să restabilească legătura intimă spunând „Hai să stăm de vorbă”. Cum el va continua să se îndepărteze, ea va trage concluzia greșită că el nu vrea să discute sau că nu ține la ea.

2. Când o femeie se deschide și își destăinuie sentimente mai profunde și mai intime, poate declanșa efectiv nevoia unui bărbat de a se îndepărta. Un bărbat nu suportă decât un anumit grad de intimitate; dacă acesta este depășit, i se declanșează alarma care-i spune că este momentul să-și găsească echilibrul, retrăgându-se. Un bărbat poate să simtă dintr-o dată nevoia de autonomie și să se îndepărteze în cel mai intim moment. Momentul când un bărbat se îndepărtează este foarte derutant pentru o femeie, deoarece, adeseori, ceva din faptele sau spusele ei i-a declanșat reacția de

retragere. De obicei, când o femeie începe să vorbească cu *sentiment* bărbatul începe să simtă nevoia de a se retrage. Aceasta, deoarece sentimentele îi fac pe bărbați să se atașeze și generează intimitate, iar când un bărbat se apropie prea mult, se va retrage automat.

Nu înseamnă că el nu suportă sensibilitatea femeii. În alt moment al ciclului intimității sale, când are nevoie de apropiere, aceleași *sentimente* care i-ar fi declanșat retragerea îl atrag mai strâns. Nu *ce* spune femeia declanșează îndepărtarea lui, ci *momentul* ales de ea.

CÂND SĂ I SE VORBEASCĂ UNUI BĂRBAT

Când un bărbat se îndepărtează, nu este momentul să i se vorbească sau să se încerce apropiere de el. Lăsați-l să se retragă. După un timp, se va întoarce. Va reveni iubitor și apropiat și se va purta ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. *Acesta este momentul pentru discuții.*

În această perioadă ideală, când bărbatul dorește intimitate și este realmente dispus să vorbească, femeile, de obicei, nu deschid discuția. Aceasta se întâmplă din următoarele trei motive frecvente:

1. Femeia se teme să vorbească, deoarece ultima dată când a încercat, el s-a îndepărtat. Ea presupune în mod greșit că lui nu-i pasă de ea și nu vrea să o asculte.

2. Femeia se teme că bărbatul este supărat pe ea și așteaptă ca el să deschidă discuția despre sentimentele lui. Ea știe că, dacă ea s-ar fi îndepărtat pe neașteptate de el, ar fi simțit nevoia să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat înainte de a se apropia din nou. Ea așteaptă ca el să înceapă o discuție despre ceea ce l-a supărat. Însă el nu are nevoie să vorbească despre supărarea lui, fiindcă nu este supărat.

3. O femeie are atâtea de spus, încât nu vrea să fie nepoliticoasă și să înceapă să vorbească. Pentru a fi politicoasă, ea face greșeala de a-i pune întrebări despre sentimentele și gândurile lui, în loc să vorbească despre *ale ei*. Dacă el nu are nimic de spus, ea trage concluzia că nu vrea să discute cu ea.

Având toate aceste păreri false, nu este de mirare că femeile se înșală în privința motivelor pe care le are un bărbat când nu vorbește.

CUM POATE FI FĂCUT UN BĂRBAT SĂ VORBEASCĂ

Când o femeie vrea să vorbească sau simte nevoia de apropiere, ar trebui ca ea să inițieze discuția și nu să-l aștepte pe bărbat. Pentru începerea discuției, ea trebuie să fie prima care să se destăinuie, chiar dacă partenerul ei nu are multe de spus.

Dacă îl apreciază pentru că o ascultă, el va avea, treptat, mai multe de spus.

Bărbatul poate fi foarte dispus să poarte o discuție cu femeia, dar la început nu are nimic de spus. Ceea ce nu știu femeile despre marțieni este că ei au nevoie de un motiv pentru a vorbi. Ei nu vorbesc doar de dragul de a vorbi. Dar, după ce femeia a vorbit un timp, bărbatul va începe să se deschidă și să-i împărtășească poziția lui față de cele spuse de ea.

De exemplu, dacă ea vorbește despre niște greutăți pe care le-a întâmpinat în timpul zilei, el poate să-i spună despre greutățile cu care s-a confruntat el, astfel încât să se înțeleagă unul pe altul. Dacă ea vorbește despre copii, s-ar putea ca și el să discute despre sentimentele lui paterne. Dacă ea se deschide și el nu se simte acuzat sau strâmtorat, va începe și el, treptat, să se deschidă.

Cum îi forțează femeile pe bărbați să vorbească

Când o femeie își împărtășește gândurile, ea îl stimulează în chip firesc pe bărbat să vorbească. Dar dacă el simte că i se cere să vorbească, mintea lui se blochează. Nu are nimic de spus. Chiar dacă ar avea, se va reține fiindcă simte insistența femeii.

Pentru bărbat este greu când femeia îi cere să vorbească. Fără să-și dea seama, ea îl inhibă, interogându-l. Mai ales când el nu simte nevoia să vorbească. Femeia presupune în mod fals că un bărbat „are nevoie să vorbească” și de aceea „ar trebui” să o facă. Ea uită că el vine de pe Marte și nu simte nevoia să vorbească atât de mult.

Ea are chiar impresia că dacă *el* nu vorbește, nu o iubește. Cine-l respinge pe bărbat fiindcă nu vorbește poate fi sigură că el nu mai are nimic de spus. Bărbatul are nevoie să simtă că este acceptat așa cum este, și atunci se va deschide treptat. Bărbatul simte că nu este acceptat atunci când ea dorește ca el să vorbească mai mult sau îi reproșează că s-a îndepărtat.

Un bărbat care are nevoie să se îndepărteze mult înainte de a învăța să se deschidă și să se apropie, va avea mai întâi nevoie să asculte o mulțime. Are nevoie să fie apreciat pentru ascultare, apoi va spune și el, treptat, mai mult.

Cum se inițiază o conversație cu un bărbat

Cu cât încearcă mai mult femeia să-l facă pe bărbat să vorbească, cu atât mai mult se va opune el. Încercarea directă de a-l face să vorbească ^ nu este cea mai bună abordare, în special când el se îndepărtează, în loc de a se întreba cum ar putea să-l facă să vorbească, o întrebare mai bună ar fi „Cum aş putea avea mai multă intimitate, comunicare și dialog cu partenerul meu?” Dacă o femeie simte nevoia de a vorbi mai mult în cadrul unei relații - și, de cele mai multe ori, așa se întâmplă - atunci ea poate să o facă, dar cu o conștiință clară a faptului, că trebuie să accepte și chiar să se aștepte ca uneori el să fie disponibil iar alteori să se îndepărteze instinctiv de ea.

Atunci când el este disponibil, în loc să-i pună douăzeci de întrebări sau să-i pretindă să vorbească, ea ar putea să-i dea de înțeles că-l apreciază, chiar ca simplu ascultător. La început, chiar ar trebui să-l abată de la încercările lui de a vorbi.

De exemplu, Maggie ar putea să spună: „Jeff, n-ai vrea să mă asculți puțin? Am avut o zi grea și ai vrea să vorbesc despre asta. M-ar face să mă simt mai bine.” După ce a vorbit câteva minute, ea s-ar putea opri pentru a spune „îmi place când mă asculți, asta înseamnă mult pentru mine”. Această apreciere îl încurajează pe bărbat să asculte în continuare. În lipsa aprecierii și a încurajărilor, bărbatul își poate pierde interesul, fiindcă are impresia că „ascultatul” nu „rezolvă nimic. El nu înțelege cât de important este pentru ea să fie ascultată de el. Totuși cele mai multe femei știu din instinct cât de important este ascultatul. A te aștepta ca bărbatul să știe asta fără puțin exercițiu înseamnă să i se pretindă să fie ca o femeie. Din fericire, după ce a fost apreciat pentru că a ascultat, bărbatul învață să respecte valoarea discuțiilor.

DACĂ BĂRBATUL NU VREA SĂ VORBEASCĂ

Sandra și Larry erau căsătoriți de douăzeci de ani. Sandra voia să divorțeze iar Larry voia să îndrepte lucrurile.

Ea spunea: „Cum poate să spună că vrea să rămânem împreună? Nu mă iubește. Nu simte nimic. Atunci când vreau să-i vorbesc el pleacă. Este rece și lipsit de suflet. De douăzeci de ani și-a ascuns sentimentele. Nu doresc să-l iert. Nu voi rămâne căsătorită cu el.

Am obosit încercând să-l fac să se deschidă, să-și destăinuie sentimentele. Sandra nu știa în ce fel contribuise la problemele lor. Ea gândea că este doar vina soțului ei. Credea că făcuse totul pentru a crea intimitatea, dialogul și comunicarea iar el i se opusese de douăzeci de ani.

După ce a auzit în cursul seminarului comparația bărbaților cu elasticul, a izbucnit în lacrimi, semn de iertare pentru soțul ei. Și-a dat seama că problema „lui” era problema „lor”. A recunoscut că și ea contribuise la ea.

Sandra a spus: „îmi amintesc că, în primul an de căsătorie, eu mă destăinuiam, vorbeam despre sentimentele mele, iar el, pur și simplu, pleca. Am crezut că nu mă iubește. După ce acest lucru s-a repetat de câteva ori, am renunțat. Nu voiam să fiu făcută din nou să sufăr. N-am știut că în alt moment el ar fi fost în stare să mă asculte. Nu i-am dat ocazia. Am încetat să mă expun. Voiam ca, înainte de a o face, să se deschidă el.

Dialoguri unilaterale

În general, discuțiile Sandrei erau unilaterale. Ea încerca să-l facă să vorbească primul, punându-i un șir de întrebări. Apoi, înainte ca ea să-i împărtășească ceea ce voia să discute cu el, se supăra pe el din cauza răspunsurilor lui laconice. Când, în sfârșit îi vorbea despre sentimentele ei, acestea erau întotdeauna aceleași: ea era supărată că el nu era deschis, iubitor și cooperant.

Un dialog unilateral poate decurge astfel:

- Cum ți-a mers astăzi?
- Bine.
- Ce s-a întâmplat?
- Nimic deosebit.
- Ce vrei să facem în week-end?
- Indiferent.
- Tu ce-ai vrea?
- Vrei să invităm niște prieteni la noi?
- Nu știu.
- Nu știi pe unde-i programul de televizor? (supărat)
- De ce nu vorbești cu mine?

- (Tăcut și uluit.)
- Mă iubești?
- Sigur. Doar te-am luat de nevastă.
- Cum să mă iubești? Nu mai stăm deloc de vorbă. Cum poți să stai acolo și să nu spui nimic? Nu-ți pasă?

În acest moment, Larry se ridică și iese să se plimbe.

La întoarcere se poartă ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Și Sandra se poartă ca și cum totul ar fi în regulă, dar în sinea ei îi refuză dragostea și căldura. La suprafață, va încerca să fie afectuoasă, dar resentimentele i s-au acumulat. Din când în când vor răbufni și va începe încă un interogatoriu unilateral privind sentimentele soțului ei. După douăzeci de ani în care a acumulat dovezi că el nu o iubește, ea nu mai e dispusă să fie privată de intimitate.

Cum să vă ajutați reciproc fără a trebui să vă schimbați

Sandra mi-a spus, la un seminar: „Am pierdut douăzeci de ani, încercând să-l fac pe Larry să vorbească. Voiam ca el să se deschidă și să fie vulnerabil. Nu mi-am dat seama că ceea ce-mi lipsea era un

83 bărbat care să mă ajute *pe mine* să fiu deschisă și vulnerabilă. Asta îmi trebuia, de fapt. În acest week-end am mărturisit soțului meu mai multe sentimente intime decât în douăzeci de ani. M-am simțit atât de iubită! Asta îmi lipsise. Crezusem că el trebuia să se schimbe. Acum știu că nu era nimic în neregulă la mine sau la el. Atât, că nu știam să ne sprijinim unul pe altul”.

Sandra se plângea mereu că Larry nu vorbește. Se convinsese pe ea însăși că tăcerea lui făcea imposibilă intimitatea. La seminar, a învățat să-și mărturisească sentimentele fără a aștepta sau a-i impune lui Larry să răspundă la fel. În loc să respingă tăcerea lui, ea a învățat să o aprecieze. Asta l-a făcut să fie un ascultător mai bun.

Larry a deprins arta de a asculta. El s-a exersat să asculte fără a încerca să-i rezolve problemele. Este mult mai eficace să înveți un bărbat să asculte, decât să se deschidă și să devină vulnerabil. În timp ce el învață să asculte pe cineva la care ține, și este, în schimb, apreciat, se va deschide și va participa oarecum de la sine.

Când un bărbat se simte apreciat ca ascultător și nu simte reproșuri datorate insuficienței participării, va începe treptat să se deschidă. Când simte că nu trebuie să vorbească mai mult, o va face în mod natural. Dar, mai întâi, trebuie să se simtă acceptat.

Dacă femeia este supărată pentru tăcerea lui, înseamnă că uită de originea marțiană a bărbaților!

CÂND UN BĂRBAT NU SE ÎNDEPĂRTEAZĂ DE PARTENERĂ

Lisa și Jim erau căsătoriți de doi ani. Ei făceau torul împreună. Nu stăteau niciodată separați. După un timp, Jim a devenit tot mai nervos, pasiv, capricios și violent.

În cursul unei ședințe de consiliere, Lisa mi-a spus: „Nu mai este nici o plăcere să mă aflu în compania lui. Am încercat totul ca să-l înveslesc, dar n-a mers. Eu vreau să ne distrăm împreună, să mergem la restaurant, la cumpărături, să călătorim, să mergem la teatru, la petreceri, să dansăm, dar el nu vrea. Nu mai facem niciodată nimic. Doar mâncăm, ne uităm la televizor, dormim și muncim. Încerc să-l iubesc, dar sunt supărată. El era atât de fermecător și romantic, pe vremuri. Acum traiul cu el este ca viața lângă un melc. Nu știu ce să fac. Nici nu vrea să se clinească!” După ce au aflat despre ciclul intimității masculine, teoria elasticului, atât Lisa cât și Jim au înțeles ce se întâmplase. Ei petrecuseră prea mult timp împreună. Jim și Lisa trebuiau să stea separat mai mult timp.

Când bărbatul se apropie prea mult și nu se îndepărtează, simptomele obișnuite care apar sunt: toane, nervozitate, apatie și stare defensivă. Jim nu știa cum să se îndepărteze. Se simțea vinovat stând sin-84 gur. Credea că trebuie să împartă totul cu soția lui și Lisa credea că trebuie să facă totul împreună. La discuții, am întrebat-o pe Lisa de ce petrecuse atâta timp în compania lui Jim. Mi-a răspuns: „Mi-era frică că se va supăra dacă aș fi recurs la vreo distracție fără el. Odată am fost la cumpărături și el chiar că s-a supărat pe mine”.

Jim a spus: „Îmi amintesc acea zi. Dar nu eram supărat pe tine. Eram supărat că pierdusem niște bani într-o afacere. De fapt, îmi amintesc de acea zi fiindcă țin minte cât de bine mă simțeam singur în toată casa. N-am îndrăznit să-ți spun asta fiindcă am crezut că te vei simți jignită.”

Lisa i-a spus: „Am crezut că nu vrei ca eu să ies fără tine. Păreai atât de distant.”

Deveniți mai independenți

Conștientă de acest mecanism, Lisa a avut libertatea de a nu se mai îngrijora atâta în legătură cu Jim. Izolarea lui Jim chiar a ajutat-o să devină mai autonomă și mai independentă. A început să se

îngrijească mai bine de sine. Începând să facă ceea ce avea chef și beneficiind de mai mult sprijin de la prietenele ei, a fost mult mai fericită.

S-a eliberat de resentimentele față de Jim. Ea a înțeles că îi ceruse prea mult. Auzind despre elastic, a înțeles că și ea contribuise la necazurile lor. A înțeles că el avea nevoie să stea mai mult timp singur. Nu numai că sacrificiile ei iubitoare îl împiedicau să ia distanță și să revină înapoi, dar atitudinea ei dependentă îl înăbușea.

Lisa a început să se distreze fără Jim. A făcut câteva din lucrurile pe care voise să le facă.

Într-o seară a ieșit să ia masa cu niște prietene. Altădată s-a dus la teatru. În altă seară s-a dus la o aniversare.

Miracole simple

Ceea ce a uimit-o pe Lisa a fost rapiditatea cu care s-au modificat relațiile dintre ei. Jim a devenit mult mai atent și mai preocupat de ea. În câteva săptămâni, Jim a început să redevină cel care fusese. Voia să se distreze cu ea și a început să pună la cale ieșiri. Exista din nou motivația. La discuții mi-a spus: „Mă simt atât de eliberat! Mă simt iubit; când Lisa vine acasă, se bucură că mă vede. Este atât de bine să-i simt lipsa când este plecată. Este plăcut să *simți* din nou. Aproape că uitasem cum este. Înainte îmi părea că nimic din ce făceam nu era destul. Lisa încerca mereu să mă determine să fac câte ceva, spunându-mi ce și punându-mi întrebări.”

Lisa a spus: „Am înțeles că îl acuzam pe el pentru nefericirea mea. Când mi-am asumat răspunderea nefericirii mele, am constatat că Jim este mai energic și mai activ. Este un miracol.”

OBSTRUȚIONAREA CICLULUI INTIMITĂȚII

Există două feluri în care o femeie poate obstrucționa inconști ciclul intimității partenerului. Acestea sunt: (1) să-l urmărească atîcînd el se îndepărtează; (2) să-l pedepsească pentru că s-a îndepărta

Urmează o listă a celor mai obișnuite feluri în care femeile „hăituesc” pe bărbat și îl împiedică să se îndepărteze:

Manifestări de urmărire

1. Fizice

Când el se retrage, ea îl urmărește fizic. Dacă el intră **în** altă cameră, ea îl urmează. Sau, ca în exemplul cu Lisa, **ea** renunță la ceea ce ar dori, pentru a putea fi împreună **cu** partenerul ei.

2. Sentimentale

Când el se retrage, ea rămâne lângă el cu gândul. Se îngrijorează pentru el. Vrea să-l ajute să se simtă mai bine. Îi este milă de el. Îl înăbușă cu atenția și aprecierile ei.

Alt mod de a-l opri să se retragă este prin dezaprobarea nevoii lui de a fi singur. Prin aceasta, îl trage înapoi prin mijloace sentimentale.

Altă metodă este să arate tristă sau jignită când el **se** îndepărtează. Ea solicită astfel aprecierea lui și el se simte ținut în frâu.

3. Mentale

Ea poate încerca să-l tragă înapoi punându-i întrebări care să-i inducă sentimentele de vinovăție, cum ar fi: „Cum poți **să** te porți așa cu mine?” sau „Ce-i cu tine?” sau „Nu-ți dai seama cât mă doare când te îndepărtezi de mine?”

Alt mod de a căuta să-l rețină este prin încercarea de a-l satisface. Ea devine superdocilă. Încearcă să fie perfectă, astfel încât el să nu aibă vreun motiv să se îndepărteze. Renunță la personalitatea ei și încercă să devină ceea ce crede că ar vrea el să fie. Se teme să clatine barca de frică să nu-l îndepărteze și atunci își ascunde adevăratele sentimente și evită să facă ceva care l-ar putea contraria. A doua cale importantă prin care o femeie poate întrerupe, fără să-și dea seama, ciclul intimității unui bărbat este prin pedepsirea acestuia când se îndepărtează. Iată lista felurilor mai obișnuite prin care o femeie îl „pedepsește pe bărbat” și-l împiedică să revină și să se apropie de ea:

COMPORTAMENTE PUNITIVE

1. Fizice

Când el începe din nou să o dorească, ea îl respinge. Ea îi respinge gesturile de apropiere fizică. Îl poate refuza din punct de vedere sexual. Nu-i permite să o atingă sau să se apropie. Îl poate lovi sau poate sparge obiecte, pentru a-și arăta supărarea. Când bărbatul este sancționat pentru că s-a îndepărtat, el poate începe să se teamă să o mai facă altă dată. Teamă îl poate împiedica pe viitor să se mai îndepărteze de ea. Ciclul lui natural este întrerupt. De asemenea, se poate genera un resentiment care îl împiedică să-și dea seama de propria dorință de intimitate. Se poate să nu mai revină, după ce s-a îndepărtat.

2. Sentimentale

Când el revine, ea este nefericită și îl critică. Nu îl iartă că a neglijat-o. El nu poate face nimic pentru a o mulțumi sau a o face fericită. Se simte incapabil să o satisfacă și renunță.

Când el se întoarce, ea își exprimă dezaprobarea prin cuvinte, ton sau prin priviri îndurerate.

3. Mentale

Când el revine, ea refuză să se deschidă și să-i împărtășească sentimentele. Devine rece și este ofensată că el nu s-a deschis și nu i-a vorbit.

Ea încetează să mai creadă că el ține la ea și îl sancționează nedându-i ocazia să o asculte și să fie „bun”. Când el revine cu bucurie, este ținut din scurt. Dacă bărbatul se simte pedepsit pentru că s-a îndepărtat, el poate începe să se teamă că-i va pierde dragostea dacă se va retrage din nou. Începe să se simtă nedemn de dragostea ei dacă se îndepărtează. Se poate teme să aspire din nou la dragoste, fiindcă simte că nu o merită; presupune că va fi respins. Această teamă de respingere îl împiedică să revină după retragerea lui în vizuină.

CUM POATE FI AFECTAT CICLUL INTIMITĂȚII UNUI BĂRBAT DE TRECUTUL SĂU

Acest ciclu natural al bărbatului poate fi obstrucționat din copilărie. Bărbatul se poate teme să se îndepărteze fiindcă a fost martor la felul cum mama lui dezaproba izolările tatălui. Un asemenea bărbat poate să nici nu știe că îi este necesar să se îndepărteze. Poate să fabrice inconștient argumente pentru a-și justifica îndepărtarea. Acest gen de bărbați își dezvoltă evident mai mult laturile feminine ale personalității, însă pe seama suprimării unei părți din masculinitate. Ei sunt sensibili. Încearcă mereu să facă pe plac și să fie afectuoși dar,

87 cu această ocazie, își pierde o parte din identitatea masculină. Se simț vinovați dacă se îndepărtează. Fără a-și da seama ce s-a întâmplat, își pierde dorințele, puterea și pasiunea; devin pasivi sau prea dependenți.! Asemenea bărbat se poate teme să fie singur sau să se retragă în! vizuina lui. S-ar putea să creadă că nu-i place să fie singur deoarece, în sinea lui, se teme să nu piardă dragostea. El a trecut deja în copilărie prin experiența de a-și vedea mama respingându-l pe tatăl său, chiar pe el.

În timp ce unii bărbați nu știu cum să se îndepărteze, alții nu știu cum să se apropie.

Bărbatul luptător nu are nici o problemă în a se îndepărta. Însă nu poate să revină și să se deschidă. În sinea sa, el se poate simți nedemn de dragoste. Se teme de apropiere și de prea multă dragoste. Nu își imaginează cât de bine ar fi primit dacă s-ar apropia. Atât bărbatului sensibil cât și celui dur le lipsește o imagine clară sau experiența ciclului natural al intimității lor.

Pentru bărbați, înțelegerea acestui ciclu al intimității este la fel de importantă ca și pentru femei. Unii bărbați se simt vinovați că au nevoie să stea un timp în bârlog sau pot fi dezorientați când încep să se îndepărteze și apoi revin din nou. Ei pot crede că este ceva în neregulă cu ei. Atât pentru bărbați, cât și pentru femei este o mare ușurare să înțeleagă aceste secrete.

OAMENI ÎNTELEPȚI

De obicei bărbații nu înțeleg cum le afectează pe femei retragerea lor bruscă și revenirea ulterioară. Având viziunea felului cum sunt afectate femeile de ciclul intimității sale, un bărbat poate recunoaște cât de important este să asculte cu devotament când îi vorbește o femeie. El înțelege și respectă nevoia ei de a fi asigurată că este interesat și că ține ea. Atunci când nu este cuprins de nevoia de a se îndepărta, un bărbat înțelept își găsește timp să înceapă un dialog, întrebându-și partenera cum se simte.

El ajunge să-și înțeleagă propriul ciclu și o va asigura, la retragere, că va reveni. Ar putea spune: „Am nevoie de un timp ca să mă gândesc la ceea ce mi-ai spus și apoi vom sta din nou de vorbă.”

El ajunge să-și înțeleagă propriul ciclu și o va asigura, la retragere, că va reveni.

Când el va reveni ca să stea de vorbă, ea s-ar putea să-l descoasă pentru a înțelege de ce a plecat. Dacă el nu este sigur, cum se întâmplă frecvent, îi poate spune: „Nu sunt sigur. Am avut nevoie să fiu singur. Dar, hai să ne continuăm discuția.” El este mai conștient că ea are nevoie să fie auzită și că el trebuie să o asculte când nu se află în faza de izolare. În plus, el știe că ascultatul îl ajută să devină conștient de ceea ce vrea să exprime într-o discuție.

Pentru a începe o discuție, femeia înțeleaptă învață să nu-i ceară bărbatului să vorbească, ci să o asculte cu adevărat. Pe măsură ce dispoziția ei se schimbă, presiunea exercitată asupra lui se reduce. Ea învață să se deschidă și să-și împărtășească sentimentele, fără a-i cere lui să procedeze la fel.

Ea are încredere că el se va deschide treptat, simțindu-se acceptat, și că îi va asculta spusele. Ea nu îl pedepsește și nu îl urmărește. Ea înțelege că uneori sentimentele ei intime îi declanșează nevoia de a se retrage, în timp ce alteori (când revine) el este capabil să-i asculte destăinuirile. Această femeie înțeleaptă nu

renunță. Ea persistă cu răbdare și dragoste, cu o pricepere pe care puține femei o au.

CAPITOLUL 7

FEMEILE SUNT CA VALURILE

O femeie este ca un val. Când se simte iubită, respectul de sine îi crește și îi scade întocmai. Când se simte într-adevăr bine, va atinge un maxim, dar apoi dispoziția i se poate schimba și valul ei se sparge. Căderea este temporară. După ce atinge pragul de jos, dispoziția i se va schimba brusc și va începe din nou să fie mulțumită de sine. Valul va începe de la sine să crească. Când valul unei femei este în creștere, ea simte că are de oferit multă afecțiune dar, când este în scădere, simte existența unui gol interior și nevoia să-l compenseze prin dragoste. Această perioadă de regres este momentul în care face ordine în sentimente. Dacă ea și-a suprimat niște sentimente negative sau s-a negat pe sine pentru a fi mai iubitoare în partea ascendentă a valului atunci, la coborâre, va începe să resimtă aceste sentimente ca negative, ca nevoi nesatisfăcute. Mai ales în această perioadă de cădere, ea are nevoie să vorbească despre problemele ei, să fie ascultată și înțeleasă.

Soția mea, Bonnie, spune că această experiență a coborârii seamănă cu coborârea într-o fântână întunecată. Când femeia coboară în „fântână”, ea se scufundă cu bună știință în întuneric și printre sentimente confuze. Ea poate experimenta deodată un val de emoții inexplicabile și de senzații vagi. Se poate simți disperată, gândindu-se că este singură sau fără ajutor. Dar, la puțin timp după ce a atins limita de jos, dacă își dă seama că este iubită și încurajată, va începe să se simtă mai bine. Tot atât de brusc precum s-a prăbușit, ea se va ridica automat și va radia din nou dragoste în relațiile ei.

Respectul de sine al femeii crește și scade ca un val. Când ajunge la limita de jos, e momentul ca ea să-și pună ordine în sentimente.

Abilitatea unei femei de a da și a accepta dragostea este, în general, o reflectare a felului în care se percepe ea pe sine. Atunci când nu este împăcată cu sine, nu este capabilă să fie tolerantă și admirativă față de partenerul ei. În clipele de depresiune, femeia tinde să se lase copleșită și devine foarte sensibilă. Când unda ei a atins pragul de jos, ea este mai vulnerabilă și atunci are nevoie de mai multă dragoste. Este extrem de important ca partenerul să-i înțeleagă nevoile în asemenea momente, altfel el ar putea avea pretenții care, în asemenea clipe, sunt de nerezolvat.

CUM REACȚIONEAZĂ BĂRBAȚII LA MIȘCAREA VALULUI

Când femeia e iubită de un bărbat, ea începe să strălucească de dragoste și de împlinire. Cei mai mulți bărbați se așteaptă, cu naivitate, ca această strălucire să dureze la nesfârșit. Dar a te aștepta ca natura afectuoasă a femeii să fie constantă este ca și cum ai vrea să crezi că vremea nu se schimbă niciodată iar soarele va străluci mereu. Viața este plină de ritmuri - zi și noapte, căldură și frig, vară și iarnă, nori și senin. La fel și într-o căsnicie, bărbații și femeile au propriile ritmuri și cicluri. Bărbații se retrag și apoi revin, în timp ce capacitatea femeilor de a se iubi pe sine și pe alții crește și descrește.

Bărbații se retrag și apoi revin, în timp ce capacitatea femeilor de a se iubi pe sine și pe alții crește și descrește.

Bărbatul presupune că schimbările bruște de dispoziție ale femeii sunt datorate exclusiv purtării lui. Dacă ea este fericită, consideră că meritul îi aparține, dar se simte răspunzător și când ea este nefericită. El se poate simți extrem de frustrat dacă nu știe cum să îndrepte lucrurile. Acum femeia pare fericită și el e convins că a făcut o treabă bună și, peste un minut, ea este nefericită, tocmai când el crezuse că se descurcă atât de bine. Iată un motiv de șoc pentru el.

Nu încercați să rezolvați

Bill și Mary erau căsătoriți de șase ani. Bill observase acest model ondulatoriu al purtării lui Mary dar, pentru că nu îl înțelesese, a încercat „să-l repare”, ceea ce a produs mai mult rău. El a crezut că tendința ei de a-și schimba veșnic dispoziția e un semn că ceva nu merge așa cum trebuie. A încercat să-i explice că nu are de ce să fie supărată. Mary s-a simțit și mai neînțeleasă și, de aceea, și mai disperată. Deși el credea că „repară” lucrurile, de fapt o împiedica să se simtă mai bine. Când o femeie coboară în adâncul depresiei, bărbatul trebuie să știe că *atunci* ea are mai multă nevoie de el; aceasta nu e o problemă care trebuie rezolvată ci, pur și simplu, o ocazie de a o sprijini cu o dragoste necondiționată.

Bill mi-a spus: „Nu o pot înțelege pe soția mea Mary. Săptămâni la rând este cea mai minunată femeie. Îmi oferă necondiționat iubirea mie și celorlalți. Apoi, deodată, parcă e copleșită de cât de mult face pentru cei din jurul ei și începe să mă dezaprobe în toate. Nu e vina mea că ea e nefericită. Îj explic asta și atunci ajungem la certuri groaznice.”

Ca mulți alți bărbați, Bill face greșeala de a încerca să-și împiedice partenera să se scufunde în adâncuri și să urce pe culmi. În clipe grele, el încearcă să o salveze trăgând-o în sus. Bill încă nu a înțeles că, atunci când soția lui cade în adânc, trebuie să ajungă până la capăt înainte de a putea urca din nou.

Când Mary începea să se prăbușească, primul simptom era acela că se simțea copleșită. În loc să o asculte cu grijă, căldură și înțelegere, el încerca să o readucă sus, explicându-i de ce nu ar trebui să fie atât de deprimată.

Ultimul lucru de care are nevoie o femeie în timp ce se scufundă este ca cineva să-i spună de ce n-ar trebui să fie deprimată. Ea are nevoie de cineva care să-i fie alături, să o asculte expunându-și sentimentele, să o compătimească pentru starea prin care trece. Chiar dacă bărbatul nu poate înțelege pe deplin de ce se simte ea atât de copleșită, el poate să-i ofere dragostea, atenția și sprijinul lui.

Dezorientarea bărbaților

După ce a aflat că femeile sunt ca valurile, Bill a continuat să fie nelămurit. Următoarea dată când soția lui a căzut în deprimare, el a încercat să-i asculte păsul. Pe când ea vorbea despre unele din necazurile ei, el a încercat să nu-i ofere soluții de „rezolvare” sau să o tragă cu de-a sila în sus. După vreo douăzeci de minute, supărarea l-a copleșit pe el, pentru că ea nu părea să se simtă mai bine.

Mi-a spus: „La început am ascultat-o și a părut să se deschidă și să își împartă necazurile cu mine. Dar, după aceea, a început să fie și mai deprimată. Părea că, cu cât o ascultam mai mult, cu atât se mână mai rău. I-am spus că n-ar trebui să fie atât de supărată și atunci a început o ceartă pe cinste.”

Este adevărat că Bill o asculta pe Mary, dar tot mai încerca să rezolve situația. Se aștepta ca ea să simtă imediat mai bine. Ceea ce nu știa Bill este că atunci când femeia se scufundă, chiar dacă simte că este sprijinită, nu înseamnă că se simte imediat mai bine. Se poate simți chiar mai rău. Dar acesta este un semn că sprijinul lui este de folos. Acest sprijin o poate ajuta să ajungă mai repede la fund și apoi va putea să se simtă mai bine. Pentru a-și reveni cu adevărat, ea trebuie mai întâi să ajungă la limită. Acesta este ciclul.

Bill a fost descumpănit, fiindcă deși o asculta, ea nu părea să beneficieze de ajutorul lui. Lui îi părea doar că ea se scufundă și mai adânc. Pentru a evita această confuzie, bărbatul trebuie să-și amintească faptul că uneori, atunci când reușește să o ajute, ea poate de-92 veni și hiai deprimată. Înțelegând că un val trebuie să lovească fundul, înainte de a se putea înălța din nou, el poate

renunța la pretențiile sale ca ea să se simtă imediat mai bine în urma ajutorului său.

Chiar dacă bărbatul reușește să o ajute pe o femeie, _____ ea poate deveni și mai deprimată.

Cunoscând aceasta, Bill a fost în stare să fie mai înțelegător și mai răbdător cu Mary. După ce a reușit să o ajute mai bine în perioadele de cădere, el a aflat că nu există nici un mijloc de a prevedea cât de mult timp va rămâne ea la suprafață; uneori, fântâna este mai adâncă.

DIALOGURI ȘI DISPUTE FRECVENTE

Când o femeie se ridică la suprafață, își regăsește identitatea ei obișnuită și afectuoasă. Această schimbare în bine este în general greșit înțeleasă de către bărbați. De obicei, bărbatul gândește că indiferent ce o supărase, acum femeia este complet scăpată sau vindecată. Situația nu este așa. Este doar o iluzie. El își închipuie că problemele ei sunt rezolvate fiindcă ea este dintr-o dată mai iubitoare și optimistă.

Când valul se prăbușește din nou, se vor ivi probleme similare. Când problemele ei reapar, el devine nerăbdător fiindcă își închipuie că acestea fuseseră deja rezolvate.

Fără a înțelege mecanismul, lui îi vine greu să-i aprobe sentimentele și să o încurajeze atunci când ea se află în „fântână”.

Când se ivesc la suprafață resentimentele femeii, când bărbatul poate reacționa inadecvat, spunând:

- 1.** De câte **ori** trebuie să trecem prin așa ceva?
- 2.** Am auzit toate astea.
- 3.** Credeam că am lămurit asta odată.
- 4.** Când ai de gând să termini?
- 5.** Nu vreau să am de-a face cu problema asta.
- 6.** E absurd! Ne-am mai certat pentru asta.
- 7.** De ce ai așa multe probleme?

Când femeia se scufundă, sentimentele ei cele mai profunde tind să se ridice la suprafață. Aceste probleme pot fi în legătură cu relațiile dintre ei, dar de obicei ele sunt influențate puternic de trecut și de copilărie. Tot ce a rămas de vindecat sau de rezolvat din trecutul ei va ieși inevitabil la suprafață. Iată câteva sentimente obișnuite pe care le poate resimți o femeie când se scufundă.

SEMNALELE PRIN CARE BĂRBAȚII SUNT AVERTIZAȚI CĂ FEMEIA ESTE ÎN COBORÂRE SAU CĂ ARE NEVOIE MAXIMĂ DE DRAGOSTEA LUI

Ea se simte

Copleșită în nesiguranță Cuprinsă de resentimente îngrijorată
Dezorientată Epuizată Disperată Indiferentă Exigentă Rezervată
Suspicioasă Autoritară Dezaprobatoare

Ea poate spune

Am atâtea de făcut. Am nevoie de mai mulți bani. Eu fac totul Dar,
dacă... Nu înțeleg de ce... Nu mai pot face nimic. Nu știu ce să mă
mai fac. Nu-mi pasă, fă ce vrei. Ai fi trebuit să... Nu, nu vreau să-Ce
vrei să spui cu asta? Ei, ai făcut...? Cum ai putut uita să...?

Dacă se simte din ce în ce mai încurajată în aceste momente difi-
cile, ea începe să capete încredere în relațiile ei și va fi în stare să
intre și să iasă din fântână fără a genera conflicte și divergențe în
relațiile și viața ei. în aceasta constă binecuvântarea unei legături
pline de dragoste. Pentru o femeie aflată în coborâre, încurajarea
este un dar deosebit, pe care-l va aprecia enorm. Se va elibera
treptat de influența acaparatoare a trecutului ei. Va mai avea
suișuri și coborâri, dar acestea nu vor fi atât de pronunțate încât să-
i întunece natura iubitoare.

ÎNȚELEGEȚI NEVOILE FEMEII

În timpul seminarului, Tom s-a plâns: „La începutul legăturii noastre, Susan părea atât de puternică, însă apoi a devenit brusc neajutorată. Mi-aduc aminte că i-am dat asigurări că o iubesc și că ea este importantă pentru mine. După multe discuții, am depășit acel hop dar, după o lună, iar a simțit aceeași nesiguranță. Ca și cum nu m-ar fi auzit deloc prima dată. Am fost atât de supărat, încât am ajuns la o ceartă serioasă.” Tom a fost surprins să constate că mulți alți bărbați treceau prin aceeași experiență. Când Tom a întâlnit-o pe Susan, ea se afla în momentele de ascendență. Pe măsură ce legătura dintre ei devenea mai puternică, afecțiunea Susanei față de Tom a crescut. După ce a trecut de punctul maxim, ea a început să se simtă foarte neajutorată și a devenit posesivă. Devenise nesigură și pretindea mai multă atenție. 94

Acesta a fost începutul coborârii ei. Tom nu putea înțelege de ce era schimbată dar, după o discuție destul de serioasă, care a durat câteva ore, Susan s-a simțit mult mai bine. Tom a asigurat-o de dragostea și sprijinul lui și Susan a început să-și revină. El s-a simțit ușurat.

După această intervenție, Tom a crezut că a rezolvat cu succes problema apărută în relația lor. Dar, o lună mai târziu, Susan a început să se simtă iarăși deprimată. De data aceasta, Tom a fost mult mai puțin înțelegător și dispus să o accepte. A devenit nerăbdător. S-a simțit jignit că ea manifestă iarăși neîncredere în el, după ce o asigurase de dragostea lui, cu o lună în urmă. Apărându-se, el dezaproba revenirea nevoii ei de a primi asigurări. Rezultatul a fost că s-au certat.

Amănunte încurajatoare

Înțelegând că femeile sunt ca niște valuri, Tom a înțeles că revenirea insecurității și nevoii de ajutor la Susan era ceva natural, inevitabil și temporar. Și-a dat seama cât de naiv fusese să creadă că, prin reacția lui plină de dragoste la problemele cele mai profunde ale Susanei, ar putea să o vindece definitiv.

Învățând să o ajute pe Susan în perioadele ei de depresiune, ^{IUI} numai că îi făcea mai ușoară vindecarea, dar îi ajuta pe amândoi să nu se certe în asemenea momente. Tom a fost încurajat de înțelegerea următoarelor fapte:

1. Dragostea și sprijinul unui bărbat nu pot rezolva imediat problemele unei femei. Însă dragostea lui poate face mai lipsită de riscuri coborârea ei. Este naiv să ceri unei femei să fie tot timpul

iubitoare. El trebuie să se aștepte ca aceste probleme să revină mereu. Însă după fiecare criză, el poate deveni mai priceput în susținerea ei.

2. O femeie care se lasă în fântână nu o face din vina bărbatului, nu este un eșec al lui. El *nu-i poate împiedica coborârea oferindu-i ajutorul lui*, dar îi poate fi de folos în traversarea acestor momente dificile.

3. Femeia are capacitatea de a se ridica singură după ce a atins limita de jos. Bărbatul nu trebuie să-i rezolve problema. Ea nu este distrusă, ci are nevoie doar de dragostea, răbdarea și înțelegerea lui.

CÂND FEMEIA NU SE SIMTE ÎN SIGURANȚĂ

Această tendință de a se asemana cu valurile se accentuează când femeia este angajată într-o relație intimă. Este esențial ca ea să se simtă în siguranță când parcurge acest ciclu. Altfel se va strădui întotdeauna să susțină că totul este în regulă refulându-și sentimentele negative.

Dacă o femeie nu se simte în siguranță când coboară în fântână, singura ei alternativă este să evite intimitatea și relațiile sexuale ori să-și amăgească sentimentele prin obișnuințe ca băutura sau excesul în alimentație, muncă sau responsabilități. Cu toate aceste excese, ea se lasă periodic în adânc și sentimentele ei vor izbucni în cele mai necontrolate moduri.

Probabil că ați auzit de cupluri care nu s-au certat niciodată și deodată se hotărăsc să divorțeze spre surpriza tuturor. În multe din aceste cupluri, femeia și-a suprimat sentimentele negative pentru a evita disputele. Ca urmare, ea se închistează și devine incapabilă să simtă dragoste.

Odată cu suprimarea sentimentelor negative, sunt refulate și cele pozitive, iar dragostea moare. Evitarea certurilor și discuțiilor este, deseori, sănătoasă, dar nu și suprimarea sentimentelor. În capitolul 9 vom vedea cum se pot evita disputele, fără a se refula sentimentele.

Odată cu suprimarea sentimentelor negative, sunt refulate și cele pozitive, iar dragostea moare.

Curățirea sufletului

Când valul se prăbușește, este momentul curățeniei. Fără această curățenie sau catharsis emoțional, o femeie își pierde cu timpul capacitatea de a iubi și a evolua în dragoste. Prin reprimarea controlată a sentimentelor, natura ei oscilatorie este obstrucționată și ea devine treptat lipsită de pasiune. Unele femei, care evită să aibă de-a face cu impulsurile lor negative și se opun mișcării naturale ondulatorii a sentimentelor lor, suferă de sindromul premenstrual (PMS). Există o legătură strânsă între PMS și neputința de a face față într-o manieră constructivă sentimentelor negative. În unele cazuri, femei care au reușit să învețe cum să-și trateze sentimentele, au constatat că PMS a dispărut. În capitolul 11 vom studia mai multe tehnici terapeutice de a face față sentimentelor negative.

Chiar o femeie puternică, sigură de ea și bucurându-se de succes, va avea nevoie să coboare din când în când în adâncul fântânii. Bărbații fac de obicei greșeala să creadă că, dacă partenera lor are succese în muncă, nu va trece prin aceste momente de curățire a sufletului. De fapt, este exact invers.

Dacă o femeie lucrează, ea este de obicei expusă la stres și poluare emoțională. Nevoia de curățire a sufletului devine acută. La fel, nevoia unui bărbat de a se contracta ca un elastic devine mai intensă dacă este supus unei încordări mai mari la lucru.

Un studiu a arătat că respectul de sine al femeii crește și scade de obicei după un ciclu având o durată între douăzeci și una și treizeci de zile. 96

Când femeia își pune hainele de lucru, poate face abstracție de acest tangaj emoțional, dar când revine acasă are nevoie ca partenerul să-i ofere sprijinul afectiv pe care îl apreciază și de care toate au nevoie. Este important de cunoscut că această tendință a femeii de a se scufunda nu îi influențează competența la serviciu, dar îi afectează puternic comunicarea cu persoanele pe care le iubește și care-i sunt apropiate.

Cum poate sprijini bărbatul o femeie aflată în faza depresivă

Bărbatul înțelept învață să facă un efort pentru a ajuta o femeie să se simtă în siguranță când se ridică și când coboară. El renunță la prejudecăți și vrea să afle cum poate oferi sprijinul necesar. În consecință, beneficiază de o relație a cărei afecțiune și pasiune se amplifică de-a lungul anilor.

Va avea, poate, de înfruntat câteva furtuni sau perioade de secetă, dar răsplata este mult mai mare. Bărbatul neinițiat suferă și el

de furtuni și de secetă dar, fiindcă nu cunoaște arta de a o iubi pe femeie când ea se află pe panta descendentă, dragostea lor încetează să se dezvolte și, treptat, este reprimată.

CÂND FEMEIA ESTE ÎN ADÂNCUL FÂNTÂNII, IAR BĂRBATUL, ÎN PEȘTERĂ

Harris mi-a spus: „Am încercat tot ce am învățat la seminar. Mergea bine. Eram atât de apropiați. Apoi, dintr-o dată, soția mea Cathy a început să se plângă că stau prea mult la televizor. A început să mă trateze ca și cum aș fi fost un copil. Am ajuns la o ceartă serioasă. Nu știu ce s-a întâmplat. Mergea așa bine!" Acesta este un exemplu despre ceea ce se poate întâmpla când valul se coboară tocmai în timp ce cauciucul este tensionat. După ce a urmat seminarul, Harris a reușit să ofere soției și familiei mai mult ca oricând. Cathy era încântată. Nu-i venea să creadă. Ajunseseră mai apropiați ca niciodată.

Valul încrederii ei atinsese nivelul cel mai ridicat. Aceasta a durat câteva săptămâni și apoi Harris s-a decis să stea într-o noapte să se uite la televizor. Elasticul începuse să se destindă. Avea nevoie să se retragă în peștera sa.

Când el s-a retras, Cathy a fost afectată puternic. Încrederea ei a început să scadă. Ea considera îndepărtarea lui ca sfârșitul proaspetei lor intimități. Cele câteva săptămâni fuseseră tot ce-și dorise ea și acum credea că totul este pierdut. Încă de mică visase la acest gen de intimitate. Retragera lui a constituit pentru ea un șoc teribil. Pentru fetița vulnerabilă din ea, a fost ca o experiență în care un copil primește o bomboană care apoi i se ia înapoi. A fost foarte deprimată.

Logica marțiană și logica venusiană

Unui marțian îi vine greu să înțeleagă senzația de abandon încercată de Cathy. Logica marțiană spune: "A fost atât de încântător în ultimele două săptămâni. N-aș avea, deci, dreptul la o scurtă uză? Ți-am dat tot, în acest timp, acum este momentul meu. Ar trec să fii mai liniștită și mai sigură ca oricând de dragostea mea."

Logica venusiană abordează problema din alt unghi: „Aceste două săptămâni au fost atât de frumoase. M-am deschis față de tine mai mult ca niciodată. Pierderea afecțiunii tale este mai dureroasă ca

oricând începusem să mă deschid cu adevărat și atunci tu te-ai îndepărtat."

Cum reapar sentimentele din trecut

Neavând deplină încredere și nedeschizându-se pe deplin, Cathy a petrecut ani întregi protejându-se să nu fie rănită. Dar în cursul cele două săptămâni de afecțiune, ea a început să se deschidă mai mult decât o făcuse oricând în viața ei adultă. Sprijinul lui Harris o ajută să se gândească fără teamă la vechile ei sentimente.

Dintr-o dată a început să se simtă la fel ca atunci când era mic și tatăl ei era prea ocupat ca să aibă timp pentru ea. Sentimentele latente, din trecut, de furie și neputință, s-au proiectat asupra faptului că Harris se uita la televizor.

Dacă aceste sentimente nu ar fi ieșit la iveală, ea ar fi putut să accepte cu ușurință dorința lui Harris de a sta la televizor. Deoarece sentimentele ei din trecut au revenit, ea s-a simțit lezată de faptul că el privea la televizor.

Dacă ar fi avut posibilitatea să-și mărturisească și să-și analizeze durerea, ar fi răzbătut la suprafață sentimente adânc îngropate. Cathy ar fi atins limita de jos și apoi s-ar fi simțit mult mai bine. Apoi ar fi fost din nou dispusă să creadă în apropierea lor, chiar știind că retragerile lui inevitabile pot fi dureroase.

Când sunt rănite sentimentele

Harris însă n-a înțeles ce o supără pe ea. El i-a spus că nu are de ce să sufere. Și cearta a început. A-i spune unei femei că n-ar trebui să sufere este poate cel mai grav lucru pe care-l poate face un bărbat. O face să sufere și mai mult, ca un băț răsucit într-o rană deschisă.

Când o femeie se simte rănită, se poate să-l acuze pe bărbat. Dar dacă i se acordă atenție și înțelegere, acuzațiile vor înceta. Încercarea de a i se explica de ce n-ar trebui să sufere va înrăutăți mult lucrurile.

Uneori, când o femeie suferă, s-ar putea să accepte, teoretic, că n-ar trebui să o facă. Dar sufletește, continuă să sufere și nu vrea să audă de la bărbat că nu are motive. Ea are nevoie ca el să înțeleagă de ce suferă ea.

De ce se luptă femeile cu bărbații

Harris a înțeles complet greșit reacția îndurerată a lui Cathy. El a crezut că ea îi cerea să renunțe pentru totdeauna la televizor. De fapt, ea-și dorea doar ca el să știe cât de mult o durea pe ea.

Femeile știu din instinct că, dacă durerea lor este auzită, pot avea încredere că partenerul va face tot ceea ce îi stă în puteri. Când Cathy și-a exprimat durerea, ea avea nevoie să fie doar ascultată și asigurată că el nu se transforma ireversibil în vechiul Harris, împătimit al televizorului și inaccesibil. Evident că Harris avea dreptul să se uite la televizor, dar și Cathy avea dreptul să fie supărată. Ea avea dreptul să fie ascultată, înțeleasă și să primească asigurări. Harris nu făcea ceva rău stând la televizor și nici Cathy, fiind supărată.

Bărbații își dispută dreptul de a fi liberi, iar femeile cel de a fi supărate. Bărbații vor spațiu, în timp ce femeile vor înțelegere.

Deoarece Harris nu a înțeles evoluția lui Cathy, s-a gândit că reacția ei este incorectă. A crezut că trebuie să-i nesocotească sentimentele dacă voia să-și câștige dreptul de a privi la televizor. A devenit nervos și și-a spus că nu poate fi drăgăstos și apropiat tot timpul!

Harris avea impresia că pentru a-și câștiga dreptul de a sta la televizor și a fi el însuși trebuia să-i demonstreze că sentimentele ei sunt deplasate. El lupta pentru dreptul de a privi la televizor în timp ce Cathy avea nevoie doar să fie ascultată. Ea lupta pentru dreptul de a suferi și a fi supărată.

REZOLVAREA CONFLICTELOR PRIN ÎNȚELEGERE

A fost naiv din partea lui Harris să-și închipuie că supărarea, resentimentele și neputința de care suferea Cathy în urma a doisprezece ani de neglijare puteau să se risipească după două săptămâni de dragoste.

A fost la fel de naiv din partea lui Cathy să creadă că Harris ar fi putut să-și mențină atenția asupra ei și a familiei fără a face o pauză în care să se izoleze și să se concentreze asupra lui însuși.

Când Harris a început să se îndepărteze, s-a declanșat prăbușirea lui Cathy. Resentimentele ei au început să iasă la suprafață. Ea nu reacționa doar la faptul că Harris stătuse la televizor în noaptea aceea ci la toți anii în care fusese neglijată. Cearta lor s-a

transformat în strigăte. După două ore de urlat, n-au mai vorbit unul cu altul.

Înțelegând imaginea mai generală a ceea ce se petrecuse, ei au fost în stare să-și rezolve problema și să se împace. Harris a înțeles că, atunci când a început să se îndepărteze, a declanșat dorința lui Cathy de a-și face curățenie în sentimente. Ea avea nevoie să vorbească despre sentimentele ei și nu să i se spună că n-are dreptate. Harris a prins curaj, înțelegând că ea se luptă să fie ascultată la fel cum el lupta să fie liber. A aflat că dacă el îi satisface nevoia de a fi ascultată ea putea să-i satisfacă nevoia lui de libertate.

Satisfăcându-i-se nevoia de a fi ascultată, femeia poate satisface nevoia de libertate a bărbatului.

Cathy a înțeles că Harris nu-i dezaproba sentimentele. În plus, a înțeles că, deși se îndepărtase, el va reveni și vor fi în stare să se bucure din nou de apropiere. Și-a dat seama că intimitatea lor mai mare i-a declanșat nevoia de a se retrage. A aflat că sentimentele ei rănite l-au făcut să se simtă ținut în frâu și că el avea nevoie să simtă că nu ea îi spune ce poate să facă.

Ce poate să facă bărbatul dacă nu poate asculta

Harris m-a întrebat: „Dar dacă chiar nu pot asculta și trebuie să mă închid în bârlog? Uneori încep să ascult și mă enervez.”

L-am asigurat că este ceva normal. Uneori, tocmai când pentru femeii valul coboară, banda de cauciuc a bărbatului este pusă în acțiune și el are nevoie să se îndepărteze. Nu-i poate oferi femeii ceea ce-și dorește. Harris a aprobat din toată inima, spunându-mi: „Da, așa este. Când eu vreau să mă retrag, ea vrea să stăm de vorbă”.

Când bărbatul simte nevoia să se izoleze iar femeia, să vorbească, încercarea lui de a o asculta nu poate decât să înrăutățească lucrurile. În scurt timp sau va începe să o critice, eventual, cu o izbucnire de furie, sau va deveni extrem de obosit și de neatent iar ea se va supăra și mai mult. Atunci când el nu este în stare să asculte cu atenție, următoarele acțiuni pot fi de folos.

TREI PAȘI PRIN CARE BĂRBATUL O POATE AJUTA PE FEMEIE DEȘI SIMTE NEVOIA SĂ SE IZOLEZE

1. Acceptă-ți propriile limite

Primul lucru pe care-l ai de făcut este să admiti că ai nevoie să te îndepărtezi și nu ai nimic de oferit. Indiferent cât de afectuos ai vrea să fii, nu poți asculta cu atenție. Nu încerca să asculți atunci când nu poți.

2. Înțelege necazurile ei

Pe urmă, trebuie să înțelegi că ea are nevoie de mai mult decât îi poți oferi în acest moment. Durerea ei este justificată. Nu-i spune că n-are dreptate să vrea ceva mai mult sau să fie supărată. O doare să fie abandonată atunci când are nevoie de

dragostea ta. Așa cum tu ești îndreptățit să ai nevoie de spațiu, ea este îndreptățită să-și dorească apropierea. Poate că te temi că ea nu te va ierta sau nu va mai avea încredere. Ea ar putea fi mai încrezătoare și mai îngăduitoare dacă ești mai atent și mai înțelegător față de durerea ei.

3. Evită discuțiile și dă asigurări

Înțelegându-i durerea, nu-i vei spune că greșește dacă este supărată sau tristă. Deși nu-i poți oferi sprijinul pe care și-l dorește sau de care are nevoie, poți evita înrăutățirea situației abținându-te de la certuri. Dă-i asigurări că vei reveni și atunci vei fi în stare să-i acorzi sprijinul.

Ce ar putea spune bărbatul în loc să se certe

Nu era nimic deplasat în nevoia lui Harris de a fi singur sau a sta la televizor și nici în supărarea lui Cathy. În loc să-și dispute dreptul de a privi la televizor, el ar fi putut să-i spună ceva în genul: „înteleg că ești supărată dar tocmai acum am nevoie să stau la televizor și să mă relaxez. Când mă voi simți mai bine vom sta de vorbă”. Asta îi va da timp să stea la televizor și va avea ocazia să se calmeze și să se pregătească să asculte durerile partenerei fără a nega îndreptățirea acestor sentimente.

S-ar putea ca ei să nu-i placă acest răspuns, dar îl va respecta. Desigur că ea își dorește ca el să revină la vechiul lui mod iubitor de a se purta, dar dacă el are nevoie să se izoleze, atunci această nevoie este valabilă. El nu poate da ceea ce nu are. Ceea ce poate face este să evite înrăutățirea lucrurilor. Soluția constă în respectarea nevoilor proprii ca și pe ale ei. El ar trebui să-și acorde răgazul necesar și apoi să se întoarcă la ea pentru a-i oferi ceea ce are nevoie.

Dacă bărbatul nu poate asculta necazurile unei femei deoarece simte nevoia să se retragă, poate spune în schimb: „înteleg că ești supărată și am nevoie de ceva timp ca să mă gândesc la asta. Hai să ne acordăm un răgaz”. Este mult mai bine pentru un bărbat să se

scuze în acest fel și să nu mai asculte, decât să-i combată supărarea.

Ce ar putea face femeia în loc să se certe

Auzind aceste sfaturi, Cathy a întrebat: „Dacă el se retrage în vizuină, cum rămâne cu mine? îi ofer libertate, dar ce primesc eu în schimb?”

Ceea ce obține Cathy este tot ce-i poate oferi mai bun partenerul în acel moment. Nepretinzându-i să o asculte atunci când vrea să vorbească, ea poate evita ca situația să se agraveze printr-o ceartă puter-

101 nică. În plus, ea va obține sprijinul lui când va fi cu adevărat capab] să o ajute.

Țineți minte, dacă bărbatul trebuie să se îndepărteze, întinzându-se ca un elastic, când va reveni, va dispune de mai multă afecțiune. Atunci va putea asculta. Acela este momentul cel mai bun pentru a începe o conversație.

A admite nevoia bărbatului de a se retrage în peșteră nu înseamnă a renunța la nevoia de a vorbi. Înseamnă doar ca femeia să renunțe la pretenția ca el să o asculte de câte ori vrea ea să vorbească. Cathy s-a învățat să accepte că uneori bărbatul nu poate asculta sau vorbi și că alteori poate. Sincronizarea este foarte importantă. Ea a fost stimulată să nu renunțe la inițierea unor discuții, ci să găsească acele momente când el poate asculta.

Când bărbatul se izolează, este momentul ca ea să primească mai mult sprijin de la prietene. Când Cathy simte nevoia să vorbească iar Harris nu o poate asculta, ea ar putea vorbi mai mult cu prietenele ei. Pentru un bărbat este tensionant să constituie singura sursă de afecțiune și sprijin. Dacă valul descrește în timp ce bărbatul s-a retras în peșteră, este esențial pentru femeie să aibă alte surse de sprijin. Altminteri nu are ce face și se va simți neajutorată, supărându-se pe partener.

Pentru un bărbat este tensionant să constituie singura sursă de afecțiune și sprijin.

BANII POT ADUCE PROBLEME

Chris mi-a spus: „Sunt complet dezorientat. Când ne-am căsătorit eram foarte săraci. Amândoi munceam mult și abia ne ajungeau banii pentru chirie. Uneori, soția mea, Pam, se plângea că-i este greu. Puteam să o înțeleg. Dar acum suntem bogați. Amândoi avem succes în carieră. Cum poate să fie tot nefericită și să se plângă? Alte femei ar da orice să fie în situația ei. Nu facem decât să ne luptăm. Eram mai fericiți când eram săraci; acum vrem să divorțăm.” Chris nu înțelegea că femeile seamănă cu valurile. După ce se căsătorise, din când în când, venea momentul în care valul sentimentelor Pamelei se prăbușea. În acea vreme, el îi asculta și îi înțelegea necazurile. Îi era ușor să-i aprobe nemulțumirile, fiindcă le împărțase și el.

Din perspectiva lui, ea avea un motiv temeinic să fie supărată - lipsa banilor.

Banii nu satisfac nevoile sufletești

Martienii tind să creadă că banii reprezintă soluția tuturor problemelor. Când Chris și Pam erau săraci și se luptau să se ajungă cu banii, el o asculta și îi înțelegea durerea și decidea că trebuie să câștige mai mult, astfel încât ea să nu mai fie nefericită. Pam simțea că lui îi pasă cu adevărat de ea.

Dar, pe măsură ce situația lor financiară s-a ameliorat, ea a continuat să fie, din când în când, indispusă. El nu putea înțelege de ce ea nu era totuși fericită. Considera că ea ar trebui să fie mulțumită în permanență fiindcă erau așa de bogați. Pam considera că lui nu-i pasă de ea.

Chris nu a înțeles că banii nu o puteau împiedica pe Pam să fie indispusă. Când valul ei scădea, cei doi se luptau, fiindcă el deza-proba nevoia ei de a fi deprimată. Paradoxal, cu cât erau mai bogați, cu atât mai mult se luptau.

Când erau săraci, banii constituiau principalul motiv al necazurilor ei, dar pe măsură ce au atins o stabilitate financiară, ea a devenit mai conștientă de ceea ce nu primea din punct de vedere emoțional. Această evoluție este naturală, normală, previzibilă.

Pe măsură ce necesitățile financiare ale unei femei sunt satisfăcute, ea devine mai conștientă de problemele ei sufletești.

Femeia bogată are nevoie de mai multă înțelegere când este supărată

Îmi amintesc că am citit într-un articol: „O femeie bogată poate avea parte de compasiune numai de la un psihiatru bogat”. Când o

femeie dispune de mulți bani, lumea (și în special soțul ei) nu-i dă dreptul să fie indispusă. Ei nu i se permite să se manifeste ca un val și să aibă momente de cădere. Nu i se permite să-și analizeze sentimentele și să-și dorească ceva mai mult în nici unul din domeniile vieții ei.

Unei femei cu bani i se cere să fie tot timpul satisfăcută fiindcă viața ei putea fi mult mai grea în lipsa acestei bunăstări materiale. Această pretenție nu este doar fără sens, ci și lipsită de respect: indiferent de bogăție, statut, privilegii sau circumstanțe, o femeie are nevoie să i se permită să fie indispusă și să fie trasă de val în jos.

Chris a prins curaj când a înțeles că-și poate face soția fericită. Și a amintit că-i clădea dreptate soției sale pe vremea când erau săraci și putea să facă același lucru și acum, când erau bogați. În loc să se simtă disperat, el a înțeles că știe cum să o ajute. Fusesse derutat, crezând că banii o vor face fericită, dar, de fapt, grija și înțelegerea i fuseseră sursa ei de satisfacție.

SENTIMENTELE SUNT IMPORTANTE

Dacă o femeie nu este încurajată să fie uneori nefericită, nu va putea fi niciodată cu adevărat fericită. Pentru a fi cu adevărat ferici trebuie să se scufunde până în adânc, pentru ca sentimentele ei să poată elibera, cicatriza și purifica. Acesta este un proces natural sănătos.

Pentru a ne bucura de sentimentele pozitive, de dragos fericire, încredere și recunoștință, trebuie să îndurăm periodic furi tristețea, teama și durerea. Când femeia coboară, ea se vindecă aceste sentimente negative.

Și bărbații au nevoie să-și înfrunte sentimentele negative, pen a putea apoi să le simtă pe cele frumoase. Când bărbatul se retrage "vizuina sa, este momentul în care își identifică și prelucrează în tace sentimentele sale negative. În capitolul 11 vom studia o metodă eliberare de aceste sentimente, valabilă atât pentru bărbați cât și pentru femei.

Când femeia este prinsă în mișcarea ascendentă, ea se poate mulțumi cu ceea ce are. Dar, la coborâre, va deveni conștientă de ceea ce îi lipsește. Când se simte bine, este capabilă să vadă și să reacțione la laturile bune ale vieții. Dar, când coboară, percepția ei afectivă s întunecă și reacționează mai mult la ceea ce îi lipsește.

La fel cum un pahar poate fi considerat pe jumătate plin sau pe jumătate gol, femeia când se înalță vede împlinirile vieții, iar când coboară, nerealizările. Orice nerealizare pe care a trecut-o cu vederea 1 urcare, ajunge în centrul atenției la coborâre.

Fără să știe că femeile seamănă cu undele, bărbații nu-și pot înțelege sau susține soțiile. Ei sunt derutați când situația devine mai bună văzută din afară, dar relațiile se înrăutățesc. Amintindu-și de mecanismul descris, bărbatul are la dispoziție mijlocul de a-i oferi partenerei afecțiunea pe care aceasta o merită, chiar atunci când ea are mai multă nevoie. *

CAPITOLUL 8

SĂ DESCOPERIM NEVOILE NOASTRE AFECTIVE DIFERITE

Bărbații și femeile nu sunt conștienți, de obicei, că necesitățile lor afective diferă. Din această cauză nu intuiesc cum să se ajute unul pe altul. Este tipic pentru bărbați să ofere în cadrul relațiilor ceea ce ar vrea ei să primească, iar pentru femei, să dea ceea ce-și doresc ele. Fiecare presupune în mod greșit că celălalt are aceleași nevoi și dorințe. Rezultatul este că ambii sfârșesc prin a fi nemulțumiți și supărați.

Atât bărbații cât și femeile au impresia că dau și dau fără să primească nimic în schimb. Au impresia că afecțiunea lor este nerecunoscută. Adevărul este că amândoi oferă afecțiune, dar nu în maniera corespunzătoare.

De exemplu, o femeie crede că este dragăstoasă când pune o mulțime de întrebări sau își exprimă îngrijorarea. Așa cum am arătat mai înainte, aceasta poate fi foarte stânjenitor pentru un bărbat. El poate să se simtă sub papuc și să înceapă să-și dorească libertatea. Ea este nedumerită, fiindcă dacă ei i s-ar fi oferit acest fel de sprijin, l-ar fi apreciat. Eforturile ei de a fi afectuoasă sunt în cel mai bun caz ignorate, dacă nu chiar supărătoare.

La fel, bărbații cred că sunt iubitori, dar felul în care-și exprimă dragostea o poate face pe femeie să simtă că este dezaprobată sau lăsată fără sprijin. De exemplu, dacă o femeie este supărată, el crede că este afectuos și că o încurajează făcând comentarii prin care minimalizează importanța problemelor ei. El poate spune: „Nu-ți face probleme, nu-i mare lucru”, sau o poate ignora complet, considerând că-i dă destul „spațiu” pentru a se calma și a se retrage în intimitatea ei. Ceea ce crede el că este un ajutor, o face să se simtă desconsiderată, lipsită de dragoste și ignorată.

Așa cum am mai arătat, dacă femeia este supărată, ea are nevoie să fie ascultată și înțeleasă. Fără a cunoaște diferențele dintre nevoile femeilor și cele ale bărbaților, bărbatul nu va înțelege de ce încercările lui de a o ajuta eșuează.

CELE DOUĂSPREZECE FELURI DE AFECȚIUNE

Cele mai multe dintre complexele noastre necesități afective fi rezumate ca o nevoie de dragoste. Bărbații și femeile au, fiec șase necesități afective diferite, toate la fel de importante. Bărbații nevoie în primul rând de încredere, acceptare, apreciere, admirați aprobare și încurajare. Femeile au nevoie, în primul rând de grij înțelegere, respect, devotament, recunoaștere și asigurare. Difici sarcină de a înțelege care sunt nevoile partenerului este mult simplifi cată dacă se înțeleg aceste douăsprezece feluri diferite de afecțiune Revăzând această listă, puteți realiza de ce partenerul simte că nu este iubit. Și, ce este cel mai important, această listă poate să vă dea indicații pentru îmbunătățirea relațiilor cu sexul opus, dacă nu știți să vă descurcați.

Necesitățile afective fundamentale ale femeilor și bărbaților

Iată aici diferitele categorii, puse pe două coloane:

Femeile au nevoie de	Bărbații au nevoie de
1. Grijă	1. încredere
2. înțelegere	2. Acceptare
3. Respect	3. Aprecieri
4. Devotament	4. Admirație
5. Recunoaștere	5. Aprobare
6. Asigurări	6. încurajare

înțelegerea necesităților fundamentale

Desigur că fiecare bărbat și femeie are în fond nevoie de toate cele douăsprezece modalități de a-ți manifesta dragostea. A recunoaște cele șase tipuri de afecțiune necesare în primul rând femeilor, nu exclude faptul că bărbații au și ei nevoie de acestea. Și bărbații au nevoie de grijă, înțelegere, respect, devotament, recunoaștere și asigurări. Ceea ce se înțelege prin „necesități fundamentale” este că astfel de necesități trebuie să fie satisfăcute înainte ca cel în cauză să poată sesiza și aprecia și alte feluri de a-ți manifesta afecțiunea.

Înainte ca cineva să poată primi și aprecia pe deplin diverse feluri de afecțiune trebuie să-i fie satisfăcute nevoile fundamentale.

Bărbatul devine total receptiv și poate aprecia cele șase feluri de a-ți manifesta afecțiunea, esențiale pentru femei, dacă propriile sale necesități afective fundamentale sunt satisfăcute. La fel, o femeie

are 106^{ne}voie de încredere, acceptare, apreciere, admirație, aprobare și încurajare. Dar, înainte de a putea aprecia pe deplin și prețui aceste manifestări de afecțiune, trebuie să fie satisfăcute necesitățile ei afective fundamentale.

Înțelegerea tipurilor fundamentale de afecțiune de care are nevoie partenerul constituie un secret important pentru îmbunătățirea relațiilor. Amintindu-vă că bărbații vin de pe Marte veți accepta mai ușor că ei au necesități fundamentale diferite în privința dragostei. Unei femei îi vine ușor să ofere ceea ce ar avea ea nevoie, uitând că partenerului ei i-ar putea trebui altceva. La fel, bărbații tind să se concentreze asupra propriilor nevoi, scăpând din vedere faptul că genul de dragoste de care au ei nevoie nu este întotdeauna potrivit sau util pentru partenera lor.

Aspectul cel mai important și mai eficient al acestei noi abordări a dragostei este că diferite moduri de a-ți manifesta dragostea sunt reciproce. De exemplu, când un bărbat își exprimă grija și înțelegerea, femeia automat începe să-i acorde în schimb încrederea și acceptarea de care el are nevoie. Același lucru se întâmplă când femeia își exprimă încrederea - bărbatul va începe să-i răspundă cu grija de care ea are nevoie.

În următoarele șase paragrafe vom defini cele douăsprezece feluri de a-ți manifesta dragostea în termeni concreți și vom dezvălui natura lor reciprocă.

1. Ea are nevoie de grijă, iar el, de încredere

Când bărbatul dovedește interes față de sentimentele femeii și preocupare sinceră pentru bunăstarea ei, ea simte grija și iubirea lui. Când el o face să se simtă importantă prin grija pe care i-o acordă, reușește să-i satisfacă prima din necesitățile ei afective fundamentale, în mod firesc, ea va începe să aibă mai multă încredere în el. Având încredere, ea devine mai deschisă și mai receptivă.

Când atitudinea femeii este deschisă și receptivă față de bărbat, acesta simte încrederea ei. A avea încredere într-un bărbat înseamnă a crede că el face tot ce poate și vrea numai binele partenerei sale. Când reacțiile femeii dezvăluie o încredere categorică în capacitatea și intențiile bărbatului, prima lui necesitate fundamentală de iubire este satisfăcută. El devine automat mai grijuliu și mai atent față de sentimentele și nevoile femeii.

2. Ea are nevoie de înțelegere, iar el, de acceptare

Dacă bărbatul o ascultă pe femeie când își exprimă sentimentele fără să o condamne, ci cu compasiune și cu participare, ea se simte

107 ascultată și înțeleasă. O atitudine înțelegătoare nu presupune să cu-i noști dinainte gândurile sau sentimentele celuilalt, ci înseamnă să în-țelegi ceea ce ți se transmite și să tinzi să accepți ceea ce ți s-a comunicat. Cu cât nevoia unei femei de a fi ascultată și înțeleasă este satisfăcută, cu atât îi este mai ușor să-i ofere bărbatului acceptarea de care are nevoie.

Când o femeie îl ia așa cum este, fără a încerca să-l schimbe, bărbatul se simte acceptat. O atitudine de acceptare confirmă faptul că el este privit favorabil. Nu înseamnă că femeia îl consideră perfect, ci că nu încearcă să-l facă mai bun și are încredere că el se va corecta singur.

Când bărbatul se simte acceptat, îi vine mult mai ușor să-și asculte partenera și să-i ofere înțelegerea pe care o merită și de care are nevoie.

3. Ea are nevoie de respect, iar el, de apreciere

Dacă bărbatul reacționează într-un mod prin care recunoaște și acordă prioritate drepturilor, dorințelor și nevoilor ei, femeia simte că este respectată. Când comportamentul lui ține seama de gândurile și sentimentele ei, ea va fi sigură că este respectată.

Dovezi concrete și fizice ale respectului, cum sunt florile și reținerea zilelor de aniversare sunt esențiale pentru a satisface cea de-a treia necesitate afectivă fundamentală a femeii. Când se simte respectată, ei îi este mult mai ușor să acorde bărbatului aprecierea pe care acesta o merită.

Când femeia recunoaște că a beneficiat de pe urma eforturilor și comportamentului bărbatului, el se simte apreciat. Aprecierea este reacția ei naturală la sprijinul pe care l-a primit. Când bărbatul este apreciat, el știe că efortul lui nu este zadarnic și este încurajat astfel să dea mai mult. Aprecierea îi oferă automat bărbatului motivația să-și respecte și mai mult partenera.

4. Ea are nevoie de devotament, iar el, de admirație

Când bărbatul pune pe primul plan necesitățile femeii și se dedică cu plăcere susținerii și satisfacerii ei, cea de a patra necesitate afectivă este satisfăcută. Femeia prosperă când se simte adorată și unică. Bărbatul îi satisface această nevoie de dragoste dacă pune sentimentele și nevoile ei mai presus decât alte interese - ca munca, studiile, distracțiile. Dacă femeia simte că deține primul loc în viața lui, atunci îi vine ușor să-l admire. A admira un bărbat înseamnă a-l privi cu uimire, încântare și aprobare satisfăcută. Bărbatul se simte admirat atunci când ea este uimită și bucuroasă de calitățile și 108 talentele lui uifice, care pot include umorul, forța, perseverența, integritatea, cinstea, romantismul, amabilitatea, afecțiunea, înțelegerea și alte virtuți așa-zis demodate. Dacă bărbatul simte că este admirat, se consideră destul de sigur pe sine pentru a se dedica femeii și a o adora.

5. Ea are nevoie de recunoaștere, iar el, de aprobare

Dacă bărbatul nu obiectează și nu contrazice sentimentele și dorințele femeii, ci le acceptă și le confirmă, femeia se simte iubită cu adevărat, fiindcă cea de a cincea necesitate afectivă fundamentală îi este satisfăcută. Atitudinea de recunoaștere îi confirmă femeii dreptul de a se simți într-un anume fel. (Este important de amintit că poți recunoaște punctul ei de vedere chiar dacă ești de altă părere.) Dacă bărbatul învață să-i dovedească femeii această atitudine de recunoaștere, poate fi sigur că va avea parte de aprobarea care îi este necesară.

În sinea sa, fiecare bărbat vrea să fie eroul femeii sau cavalerul în armură strălucitoare. Aprobarea ei constituie semnalul că a trecut testul. Atitudinea aprobatoare a femeii atestă calitățile bărbatului și satisfacția generală față de el. (De reținut că aprobarea dată de femeie unui bărbat nu înseamnă întotdeauna că este de acord cu el.) O atitudine aprobatoare recunoaște sau caută mobilurile bune aflate în spatele faptelor lui. Când primește aprobarea de care are nevoie, bărbatului îi vine mai ușor să valideze sentimentele femeii.

6. Ea are nevoie de asigurări, iar el, de încurajări

Dacă bărbatul dovedește în mod repetat că are grijă, o înțelege, o respectă, îi recunoaște părerile și îi este devotat partenerei sale, satisface necesitatea ei fundamentală de a primi asigurări. O atitudine protectoare îi indică femeii că este iubită mereu.

Bărbatul face adeseori greșeala de a crede că, odată ce a satisfăcut toate necesitățile afective fundamentale ale femeii, iar aceasta

se simte fericită și în siguranță, ea ar trebui să știe, din acel moment, că este iubită.

Realitatea este alta. Pentru a-i satisface cea de a șasea necesitate afectivă fundamentală, el trebuie să-i dea mereu asigurări.

Bărbatul face adeseori greșeala de a crede că, odată ce a satisfăcut toate necesitățile afective fundamentale ale femeii, iar aceasta se simte fericită și în siguranță, ea ar trebui să știe, din acel moment, că este iubită.

În mod analog, bărbatul are nevoie să fie încurajat de femeie. Atitudinea încurajatoare a femeii îi dă speranță și curaj bărbatului, exprimând încredere în capacitatea și caracterul lui. Când atitudinea femeii exprimă încredere, acceptare, apreciere, admirație și aprobare, bărbatul este încurajat să dea tot ce poate. Simțindu-se încurajat, are motivația pentru a-i da partenerei asigurările de afecțiune de care are ea nevoie.

Bărbatul dă la iveală ce are mai bun când cele șase necesități afective fundamentale ale sale sunt satisfăcute. Dar când femeia nu știe care sunt acestea și îi oferă o dragoste grijulie în loc de una încrezătoare, ea poate sabota, fără să-și dea seama, relația lor. Următorul caz exemplifică această idee.

CAVALERUL ÎN ARMURĂ STRĂLUCITOARE

În adâncul fiecărui bărbat există un cavaler în armură strălucitoare. El vrea, mai mult ca orice, să reușească să o slujească și să o protejeze pe femeia iubită. Dacă simte încrederea ei, este capabil să-și arate această latură nobilă a sa. Devine mai grijuliu. Când nu simte încrederea, își pierde ceva din vitalitate și energie și, după un timp, va înceta să mai aibă grijă de ea.

Imaginați-vă un cavaler în armură strălucitoare străbătând țara. Deodată, aude o femeie care plânge disperată. Într-o clipă, el se însuflețește. Mânându-și calul în galop, gonește spre castelul unde zmeul o ține prizonieră. Nobilul cavaler trage spada și răpune zmeul. Drept urmare, este primit cu dragoste de prințesă.

El este întâmpinat și sărbătorit de familia prințesei și de locuitorii orașului. Este poftit să locuiască în oraș și este recunoscut ca erou. El și prințesa se îndrăgostesc unul de altul.

După o lună, nobilul cavaler pleacă din nou la drum. La întoarcere, o aude pe prințesa iubită strigând după ajutor. Alt zmeu a atacat palatul. Ajuns acolo, cavalerul își scoate sabia pentru a-l răpune.

Înainte ca el să-și ia avânt, prințesa îi strigă din turn:

—Nu folosi sabia, prinde-l cu lațul ăsta. E mai bine.

Ea îi aruncă lațul și îi arată prin semne cum să-l folosească. El îi urmează, ezitând, instrucțiunile. îl petrece pe după gâtul zmeului și apoi trage cu putere. Zmeul moare și toată lumea se bucură.

La petrecerea dată în cinstea lui, cavalerul are impresia că nu a făcut, în realitate, nimic. Fiindcă a folosit lațul ei în locul propriei săbii, el are cumva impresia că nu este demn de încrederea și admirația cetățenilor. După sărbătoare, este puțin deprimat și uită să-și lus-truiască armura.

După o lună, pleacă iarăși la drum. Când își ia sabia, prințesa îi atrage atenția să fie atent și-i spune să-și ia și lațul. Venind acasă, ve-110 de alt zmeu atacând castelul. De astă dată se repede la el cu sabia, dar ezită, gândindu-se că poate ar trebui să folosească lațul. În acea clipă de ezitare zmeul scuipă foc și îi arde brațul drept. Dezorientat, el privește în sus și o vede pe prințesă făcându-i semn de la fereastră.

—Folosește otrava, strigă ea. Cu lațul nu merge.

Ea îi aruncă otrava pe care el o toarnă în gura balaurului și acesta moare. Toată lumea se bucură și-l sărbătorește, dar cavalerului îi este rușine.

După încă o lună, pleacă în altă călătorie. Când își ia sabia prințesa îi aduce aminte să fie prevăzător și îi aduce lațul și otrava. El este enervat de sfaturile ei dar le ia totuși.

De data aceasta, pe drum aude o altă femeie disperată. Repezindu-se să o ajute, deprimarea i se risipește și se simte însuflețit și plin de încredere. Dar când scoate sabia ca să spintece zmeul, ezită din nou. Se întreabă: „Să-mi folosesc sabia, lațul sau otrava? Ce-ar spune prințesa?”

Pentru moment este descumpănit. Însă își amintește cum se simțea înainte de a o fi cunoscut pe prințesă, în zilele când purta doar sabie. Cu o izbucnire de încredere regăsită, el aruncă lațul și otrava și se repede la zmeu cu sabia lui credincioasă. Spintecă balaurul și lumea se bucură.

Cavalerul cu armură strălucitoare nu s-a mai întors niciodată la prințesa lui. A rămas în acel sat și a trăit fericit. S-a și însurat în cele din urmă, dar numai după ce s-a convins că noua lui parteneră nu auzise nimic despre lațuri și otravă.

Cavalerul cu armură strălucitoare este o metaforă pregnantă care vă ajută să vă amintiți de necesitățile afective fundamentale ale bărbatului. Deși uneori bărbatul poate aprecia grija și ajutorul, prea multe îi vor slăbi încrederea și îl vor îndepărta.

CUM PUTEȚI SĂ-L ÎNDEPĂRTAȚI INCONȘTIENT PE PARTENER

Neștiind ce este important pentru sexul opus, bărbații și femeile nu-și dau seama cât de tare își rănesc partenerii. Se constată că bărbații și femeile comunică, fără să-și dea seama, în moduri care nu numai că sunt contraproductive, dar pot duce chiar la despărțire.

Sentimentele bărbaților și femeilor sunt lezate cel mai ușor dacă nu li se dă prioritate necesităților afective fundamentale. În general, femeile nu înțeleg că modul în care comunică este lipsit de solitudine și chiar jignitor pentru un bărbat. Femeia poate încerca să fie atentă față de sentimentele bărbatului, dar fiindcă necesitățile lui afective fundamentale sunt diferite de ale ei, nu îi poate anticipa instinctiv nevoile.

Înțelegând necesitățile afective ale bărbatului, o femeie poate fi mai conștientă și mai sensibilă față de sursele nemulțumirii lui.

Urmează o listă a unor greșeli comune făcute de femei în legătură cu necesitățile afective fundamentale ale bărbaților.

Greșeli făcute în mod frecvent de femei

1. Ea încearcă să-i corijeze comportarea sau îl ajută oferindu-i sfaturi care nu i-au fost cerute.

De ce are bărbatul impresia că nu este iubit

1. Deoarece ea nu are încredere în el.

2. Ea încearcă să-i schimbe sau să-i influențeze comportarea prin manifestări care arată supărarea și nemulțumirea. (Este bine să-ți manifesti sentimentele, dar nu când prin aceasta încerci să manipulezi sau să sancționezi.)

2. Deoarece ea nu-l acceptă așa cum este.

3. Nu recunoaște ceea ce face el pentru ea, ci se plânge de ceea ce nu a făcut.

3. El are impresia că eforturile lui sunt considerate ca ceva de la sine înțeles și că nu este iubit, fiindcă ea nu apreciază ceea ce face el.

4. Ea îi corectează comportamentul și îi spune ce să facă, ca unui copil.

5. Ea își exprimă supărarea indirect, prin întrebări retorice cum ar fi: „Cum ai putut face asta?”

4. Are impresia că nu este iubit fiindcă nu este admirat.

5. Simte că nu este iubit fiindcă ea refuză să-l mai aprobe. El nu se mai simte băiatul cel bun.

6. Ea îi corectează sau îi critică 6. Simte că nu este iubit deciziile și inițiativele. fiindcă ea nu-l încurajează să

procedeze cum știe el.

La fel cum greșesc femeile când nu înțeleg necesitățile fundamentale ale bărbaților, și aceștia pot greși, la rândul lor. În general, bărbații nu-și dau seama când modul lor de comportare este lipsit de respect și solicitudine față de femei. Se poate chiar ca bărbatul să știe că femeia este nemulțumită de el, dar nu-și poate schimba atitudinea dacă nu înțelege *de ce* se simte ea lipsită de dragoste și *ce* nevoi are.

Înțelegând necesitățile afective fundamentale ale femeii, bărbatul poate fi mai sensibil și mai atent la ele.

Urmează o listă cu greșeli în comunicare, făcute frecvent de bărbați în legătură cu necesitățile afective fundamentale ale femeilor.

112

greșeli făcute de bărbați

1. El nu ascultă, devine repede neatent, nu pune întrebări pline de interes sau de preocupare.

2. El îi înțelege sentimentele în sens literal și o corectează. Crede că ea îi cere soluții, așa că îi dă sfaturi.

3. El o ascultă, dar apoi se enervează și o acuză că-l indispoze și că-l demoralizează.

4. El minimizează importanța sentimentelor și nevoilor ei. Consideră că mai importanți sunt copiii sau munca lui.

5. Când este indispusă îi explică de ce el are dreptate și de ce nu ar trebui ea să fie indispusă.

6. După ce o ascultă, nu spune nimic sau chiar iese afară.

De ce simte femeia că nu este iubită

1. Ea nu simte că este iubită fiindcă el nu este atent și nu arată că îi pasă de ea.

2. Ea simte că el nu o înțelege.

3. Ea simte că el nu-i respectă sentimentele.

4. Ea simte că el nu îi este devotat și nu o cinstește ca pe cineva unic.

5. Ea simte că el nu-i acceptă sentimentele, ci îi arată că greșește și se simte lipsită de sprijin.

6. Se simte nesigură fiindcă nu primește asigurările de care are nevoie.

CÂND DRAGOSTEA EȘUEAZĂ

Dragostea eșuează adeseori fiindcă oamenii oferă din instinct ceea ce-și doresc ei. Deoarece printre necesitățile afective fundamentale femeile simt nevoia de a fi obiectul atenției, înțelegerii și așa mai departe, ea îi acordă automat bărbatului multă atenție și înțelegere. Pentru bărbat, acest sprijin grijuliu apare de

multe ori ca lipsă de încredere din partea ei. Nevoia lui fundamentală este să i se acorde încredere, nu grijă.

Apoi, dacă el nu reacționează pozitiv la atenția ei, femeia nu poate înțelege de ce nu apreciază tipul de ajutor pe care-l oferă. Și el îi oferă, la rândul lui, afecțiune după propria-i înțelegere, ceea ce diferă de ce-i trebuie ei. Astfel că cei doi sunt prinși într-un cerc vicios al neputinței de afecțiune.

Beth se plângea astfel: „Nu mai pot să dau întruna fără să și primesc. Arthur nu apreciază ceea ce-i ofer. Il iubesc, dar el nu mă iubește”.

Arthur se plângea la rândul lui: „Nimic din ce fac nu este destul de bine. Nu știu ce să fac. Am încercat totul și ea tot nu mă iubește. Eu o iubesc, dar treaba nu merge.”

Beth și Arthur erau căsătorii de opt ani. Amândoi ar fi vrut să renunțe, deoarece nu se simțeau iubiți. Paradoxal, amândoi pretindeau că acordă mai multă afecțiune decât primesc. Beth credea că dă mai mult, în timp ce Arthur avea aceeași impresie. În realitate amândoi dădeau, dar nici unul nu primea ceea ce-și dorea sau avea nevoie.

Ei se iubeau unul pe altul dar, fiindcă nu înțelegeau problemele fundamentale ale partenerului, dragostea lor nu răzbătea la suprafață. Beth oferea ceea ce avea nevoie să primească, în timp ce Arthur îi dădea ceea ce și-ar fi dorit el. Treptat, dragostea s-a stins. Mulți renunță când relațiile devin prea dificile. Relațiile devin mai simple atunci când înțelegem necesitățile afective fundamentale ale partenerului. Fără a da mai mult, ci dând ceea ce trebuie, nu ne epuizăm din punct de vedere afectiv. Înțelegând cele douăsprezece fețe ale dragostei vă veți putea explica în sfârșit de ce pot eșua cele mai sincere elanuri ale dragostei. Pentru a vă păstra partenerul, trebuie să învățați cum să-i dați ceea ce dragostea de care are el sau ea are nevoie.

ÎNVAȚĂ SĂ ASCULȚI FĂRĂ SĂ TE ÎNFURII

Comunicarea este calea principală prin care un bărbat poate reuși să satisfacă cerințele afective fundamentale ale femeii. Așa cum am discutat mai înainte, comunicarea este deosebit de importantă pe Venus. învățând să asculte sentimentele femeii, bărbatul o poate învălui afectiv cu grija, înțelegerea, respectul, devotamentul, recunoașterea și asigurările sale.

Una din cele mai mari probleme pe care le întâmpină bărbații când le ascultă pe femei este că se simt frustrați sau se enervează,

fiindcă ei uită că femeile se trag din Venus și se presupune că au alt mod de a comunica. În schema următoare vom vedea câteva moduri de a rememora aceste deosebiri dându-se câteva sugestii.

CUM SĂ ASCULȚI FĂRĂ A TE ENERVA

Ce trebuie să ții minte

1. Amintește-ți că furia ta se datorează neînțelegerii punctului ei de vedere și asta nu este niciodată vina ei.

Ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci

1. Asumă-ți responsabilitatea de a înțelege. Nu o acuza pe femeie că te-a supărat. Încearcă din nou să înțelegi.

Ce trebuie să ții minte

2. Amintește-ți că sentimentele nu pot fi întodeauna logice de la bun început, dar ele există și au nevoie de înțelegere.

3. Amintește-ți că furia poate rezulta din faptul că nu știi ce să faci pentru a îndrepta lucrurile. Chiar dacă ea nu se va simți imediat mai bine, ascultarea și înțelegerea ta o ajută.

4. Amintește-ți că nu este nevoie să-i accepți punctul de vedere pentru a-l înțelege sau pentru a fi apreciat ca un bun ascultător.

5. Amintește-ți că nu trebuie să-i înțelegi pe deplin punctul de vedere, pentru a reuși să devii un bun ascultător.

6. Amintește-ți că nu ești răspunzător pentru felul cum se simte ea. S-ar părea că ea te acuză pentru aceasta, dar, în realitate, are numai nevoie să fie înțeleasă.

7. Reține că, dacă femeia te face să te înfurii, înseamnă, probabil, că ea nu are încredere. Adânc, în sinea ei, se află o fetiță care se teme să se arate deschisă față de tine ca să nu fie rănită, dar ea are nevoie de blândețea și de compasiunea ta.

Ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci

1. Respiră adânc, nu spune nimic! Relaxează-te și expiră, încercând să te controlezi. Încearcă să-ți imaginezi cum te-ai simți dacă ai vedea lumea prin ochii partenerei.

2. Nu o blama pentru că nu se simte mai bine în urma soluțiilor date de tine. Cum să se simtă mai bine, când nu de soluții are ea nevoie? Rezistă tentației de a oferi soluții.

3. Dacă dorești să-ți exprimi un punct diferit de vedere, asi-gură-te că ea a terminat și apoi reformulează ce a spus, înainte de a-l rosti pe al tău. Nu ridică vocea

4. Fă-o să vadă că, deși nu o înțelegi, îți dorești aceasta. Asu-mă-ți responsabilitatea pentru faptul că nu înțelegi. Nu o condamnă și nu da de înțeles că nu poate fi înțeleasă.

5. Evită să te aperi până ce ea nu-și dă seama că o înțelegi și îi dai atenție. Atunci poți să te explici calm sau să-ți ceri scuze.

6. Nu discuta în contradictoriu sentimentele și părerile ei. Fă o pauză și discută mai târziu, când încărcătura emoțională este mai mică. Exersează tehnica scrisorii de dragoste, descrisă în capitolul 11.

Dacă bărbatul poate asculta sentimentele femeii fără a se enerva sau a se simți frustrat, îi oferă acesteia un dar minunat. El o face să se simtă în siguranță când își exprimă sentimentele. Reușind să se exprime pe sine, ea se simte ascultată și înțeleasă și îi este mai ușor să-i ofere unui bărbat încrederea afectuoasă, acceptarea și încurajarea de care el are nevoie.

ARTA DE A ÎNCURAJA UN BĂRBAT

Așa cum bărbații trebuie să deprindă arta ascultării, pentru a împlini ceea ce este fundamental pentru sentimentul de dragoste al femeilor, ele trebuie să învețe arta încurajării. Dacă femeia acceptă sprijinul bărbatului, ea îl încurajează să dea tot ce poate. Când i se acordă încredere, este acceptat, apreciat, admirat, aprobat și încurajat, un bărbat are o adevărată motivație.

Ca în povestea cu cavalerul în armură strălucitoare, multe femei încearcă să-și ajute bărbatul perfecționându-l, dar îl slăbesc sau îl jignesc fără să-și dea seama. Orice încercare de a-l schimba îl lipsește de încrederea afectuoasă, acceptarea, aprecierea, admirația, aprobarea și încurajarea care îi sunt fundamentale necesare.

Secretul pentru a mobiliza un bărbat este să nu încercați nicio dată schimbarea sau perfecționarea lui. Desigur că vă doriți ca el să se schimbe, dar nu acționați conform acestei dorințe. Numai dacă el cere direct și expres sfaturi, înseamnă că este dispus să primească asistență pentru a se schimba.

Secretul pentru a mobiliza un bărbat este să nu încercați niciodată schimbarea sau perfecționarea lui.

Acordați încredere, nu sfaturi

Pe Venus se consideră o dovadă de afecțiune să oferi sfaturi. Dar, pe Marte, nu. Femeile trebuie să țină minte că bărbații nu dau sfaturi decât dacă le sunt cerute anume. Un fel de a demonstra afecțiunea este încrederea acordată bărbatului că-și va rezolva singur problemele.

Asta nu înseamnă că femeia trebuie să-și înăbușe sentimentele. Nu are a face dacă se arată frustrată sau chiar furioasă, numai să nu încerce să-l schimbe pe bărbat. Orice încercare de a-l schimba îl descurajează și este contraproductivă.

Când femeia iubește un bărbat, ea încearcă adeseori să îmbunătățească relația dintre ei. În entuziasmul ei, face din el ținta perfecționismului. Femeia începe un proces lent de restaurare a bărbatului.

De ce se opun bărbații schimbărilor

Ea încearcă pe mii de căi să-l schimbe și să-l facă mai bun. Crede că încercările de a-l schimba sunt afectuoase, dar el se simte ținut sub control, manipulat, respins și lipsit de dragoste. O va respinge cu încăpățănare deoarece se simte respins de ea. Când femeia încearcă să-l schimbe, bărbatul nu simte încrederea iubitoare și acceptarea de care are nevoie pentru a se schimba și a evolua.

Când pun problema într-o cameră plină cu sute de femei și bărbați, toți răspund că au trecut prin această experiență: cu cât o femeie încearcă să-l schimbe, cu atât bărbatul i se opune.

Problema este că, atunci când bărbatul se opune încercărilor ei de a-l schimba, ea îi interpretează greșit reacția. Ea se înșală, crezând că el nu este dispus să se schimbe, probabil, din cauză că nu o iubește destul. Adevărul este că se opune schimbărilor fiindcă el crede că ea nu-l iubește destul. Când bărbatul se simte iubit, acceptat și așa mai departe, va începe automat să se schimbe, să evolueze, să se perfecționeze.

Două feluri de bărbați/Un singur comportament

Există două feluri de bărbați. Unii vor deveni incredibil de defensivi și încăpățânați când o femeie încearcă să-i schimbe, în timp ce ceilalți vor fi de acord, dar mai târziu vor uita și vor reveni la vechea comportare. Bărbații ori se opun activ, ori se opun pasiv.

Dacă bărbatul nu simte că este iubit așa cum e, va repeta în mod conștient sau inconștient comportamentul care nu a fost acceptat. El simte un imbold interior de a-și repeta comportamentul până când se simte iubit și acceptat.

Bărbatul are nevoie să simtă că este iubit și acceptat pentru ca să se schimbe în bine. Altfel se va apăra și va rămâne la fel. El are nevoie să se simtă acceptat așa cum este și apoi va căuta singur căi de a se perfecționa.

Bărbații nu vor să fie schimbați în bine

La fel cum bărbații doresc să explice femeii de ce n-ar trebui să fie supărată, femeile vor să explice bărbaților de ce n-ar trebui să se poarte așa. Așa cum bărbații greșesc voind să „le rezolve” femeilor problemele, acestea greșesc încercând să-i „schimbe în bine” pe bărbați.

Bărbații văd lumea prin ochi de marțian. Deviza lor este „nu repara până nu se strică”. Atunci când femeia încearcă să-l schimbe pe bărbat, acesta recepționează mesajul că este „defect”. Asta îl jignește și-l face să devină defensiv. Simte că nu este iubit și acceptat.

Cel mai bun mod de a ajuta un bărbat să evolueze, este să nu încerci în nici un fel să îl schimbi.

Bărbatul are nevoie să se simtă acceptat, indiferent de imperfecțiunile sale. Nu este ușor să accepți lipsurile cuiva, în special dacă vezi calea prin care pot fi eliminate. Însă devine mai ușor dacă înțelegem că cel mai bun mod de a-l ajuta să evolueze este renunțând la *încercările* de a-l schimba în vreun fel.

În schema următoare sunt enumerate câteva moduri în care o femeie îl poate ajuta pe un bărbat să evolueze și să se modifice, prin renunțarea la încercările de a-l schimba în vreun fel.

CUM SĂ RENUNȚI LA ÎNCERCAREA DE A SCHIMBA UN BĂRBAT

Ce trebuie femeia să țină minte

1. Ține minte: nu-i pune prea multe întrebări când este supărat, altfel va avea impresia că încerci să-l schimbi.
2. Ține minte: renunță să încerci să-l perfecționezi în vreun fel. El are nevoie de afecțiune, nu de respingere, pentru a evolua.
3. Ține minte: când îi dai sfaturi pe care nu ți le-a cerut, el poate simți că nu ai încredere, îl dirijezi sau îl respingi.
4. Ține minte: când un bărbat devine încăpățânat și rezistă la schimbări el nu se simte iubit; îi e frică să-și recunoască greșelile de teamă că nu ar fi iubit.
5. Ține minte: dacă faci sacrificii sperând că el va face același lucru, el va simți că-l presezi să se schimbe.

Ce poate face ea

1. Ignoră faptul că este indispus, dacă el nu vrea să vorbească despre aceasta. Dovedește-i la început ceva interes, dar nu prea mult, doar ca o invitație de a vorbi.
2. Ai încredere în el că va evolua singur. Mărturisește-i deschis sentimentele, dar nu și cererea de a se schimba.
3. Exersează-ți răbdarea și ai încredere că el va învăța de unul singur ce are nevoie să învețe. Așteaptă să-ți ceară sfatul.
4. Experiența i-a arătat că nu trebuie să fie perfect pentru a merita dragostea ta. Experimentați iertarea. (Vezi capitolul 11.)
5. Încearcă să te descurci singură și să nu depinzi de el pentru a fi fericită.

Ce trebuie femeia să țină minte Ce poate face ea

1. Ține minte: poți să-ți exprimi sentimentele negative fără a încerca să-l schimbi.
2. Când îți exprimi sentimentele, lasă-l să vadă că nu încerci să-i spui ce să facă, ci că vrei doar ca el să-ți ia în considerație sentimentele.
3. Ține minte: dacă-i dai instrucțiuni și iei hotărâri în locul lui, el va simți că este corijat și controlat.
4. Relaxează-te și depune armele. Exersează-te să accepți imperfecțiunile. Consideră sentimentele lui mai importante decât atingerea perfecțiunii și nu-i ține predici.

Dacă bărbații și femeile învață să se susțină unul pe altul conform nevoilor speciale pe care le au, schimbările și evoluția vor deveni automate. Fiind mai conștientă de cele șase cerințe afective fundamentale ale partenerului, veți putea să vă redirecționați sprijinul conform așteptărilor și să vă bucurați de relații mult mai bune și mai bogate în satisfacții.

CAPITOLUL 9. CUM SE POT EVITA CERTURILE

Una din necesitățile cele mai dificile pentru relațiile noastre este rezolvarea divergențelor și dezacordurilor. De multe ori, când o pereche nu cade de acord, discuția se poate transforma în ceartă și apoi, fără prea multe avertismente, în încăierare. Dintr-o dată, cei doi încetează să mai vorbească afectuos și încep să se atace: se acuză, se plâng, pretind, sunt ofenșați și neîncrezători.

Bărbații și femeile care se ceartă astfel nu-și distrug numai sentimentele, ci și relația dintre ei. Așa cum comunicarea este cel mai important element al unei relații, certurile pot fi cele mai dăunătoare, deoarece cu cât ești mai apropiat de cineva, cu atât mai ușor este Să lovești sau să fii lovit.

Asa cum comunicarea este cel mai important element al unei relații, certurile pot fi elementele cele mai dăunătoare.

Din toate punctele de vedere, eu recomand insistent evitarea certurilor între membrii cuplului. Dacă două persoane nu sunt legate prin relații sexuale, le este mult mai ușor să rămână detașate și obiective în timp ce se ceartă sau discută. Dar dacă se ceartă persoane implicate afectiv și, îndeosebi sexual acestora le este greu să se detașeze.

Ca regulă de bază: nu vă certați niciodată. În schimb, puteți discuta argumentele pro și contra. Duceți tratative, dar nu vă certați. Este posibil să fii cinstit, deschis și chiar să-ți exprimi nemulțumirea fără a te certa sau a te lupta. Unele cupluri se luptă mereu și, treptat, dragostea lor se stinge.

La extrema cealaltă, alte cupluri își suprimă sentimentele lor adevărate, ei rup și legăturile afectuoase. În timp ce cuplurile din prima categorie sunt în război, cele din a doua duc un război rece. Cel mai bine este să se găsească un echilibru între cele două extreme. Amintindu-ne că ne tragem din planete diferite și perfecționându-ne capacitatea de comunicare, este posibil să

evităm certurile, fără a ne suprima sentimentele negative sau ideile și dorințele contradictorii.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND NE CERTĂM

Dacă nu înțelegi diferențele dintre bărbați și femei este foarte ușor să te antrenezi în certuri care rănesc atât pe partener cât și pe tine însuși. Secretul evitării certurilor constă într-o comunicare iubitoare și respectuoasă.

Disputele și dezacordurile nu dor atât de mult cât modul în care sunt exprimate. În modul ideal, un argument nu ar trebui să doară; ar trebui să fie doar o discuție antrenantă în care sunt exprimate dezacordurile și divergențele. (Inevitabil, toate cuplurile vor avea parte din când în când de divergențe și dezacorduri.)

Practic, cele mai multe cupluri încep să se certe în legătură cu un anumit lucru și, după cinci minute, se ceartă în legătură cu felul în care decurge cearta.

Inconștient, ei încep să se rănească unul pe altul; ceea ce ar fi putut fi o discuție inofensivă, ușor de rezolvat prin înțelegere reciprocă și tolerarea divergențelor, se transformă într-o luptă. Partenerii refuză să accepte sau să înțeleagă conținutul punctului de vedere al celuilalt, datorită modului de abordare.

Rezolvarea unei dispute impune lărgirea punctului nostru de vedere pentru a include și a integra și alt punct de vedere. Pentru această extindere, avem nevoie să ne simțim apreciați și respectați. Dacă atitudinea partenerului este lipsită de afecțiune, respectul nostru de sine poate fi efectiv lezat prin adoptarea punctului de vedere al celuilalt.

Cele mai multe cupluri încep să se certe în legătură cu un anumit subiect și, după cinci minute, ajung să se certe în legătură cu modul în care decurge cearta.

Cu cât suntem mai apropiați de cineva, cu atât ne este mai greu să ascultăm cu obiectivitate punctul lui de vedere fără a reacționa la sentimentele lui negative. Pentru a ne proteja de impresia că merităm lipsa de respect sau dezaprobarea celuilalt, apar automat mecanisme de apărare care se opun punctului său de vedere. Chiar dacă suntem de acord cu punctul lui de vedere, vom insista cu încăpățănare să-l combatem.

DE CE DOR CERTURILE

Nu *ce* spunem contează ci *cum spunem*. Destul de frecvent, când bărbatul se simte provocat, atenția i se concentrează asupra dorinței de a avea dreptate și uită să mai fie iubitor. Automat scade capacitatea lui de a comunica pe un ton atent, respectuos și liniștitor. El nu este conștient cât de lipsite de afecțiune îi răsună partenerei spusele lui și cât de jignitoare sunt pentru ea. În asemenea momente, o simplă divergență îi poate apărea femeii ca o critică aspră; o simplă cerere se

121 transformă într-un ordin. Firește că femeia tinde să se opună acestei abordări lipsite de afecțiune, chiar dacă altfel ar fi fost receptivă la conținutul spuselor lui.

Bărbatul își rănește inconștient partenera vorbind într-o manieră necontrolată și apoi continuă să-i explice de ce n-ar trebui ea să se supere. El presupune că ea se opune conținutului spuselor sale, când de fapt forma lipsită de afecțiune este cea care o deranjează. Deoarece nu-i înțelege reacția, el se concentrează mai mult pe explicarea valorii spuselor lui, în loc să-și corecteze maniera în care vorbește.

Lui nu-i trece prin minte că *el* generează discuția; crede că *ea* se ceartă. El își apără punctul de vedere, în timp ce ea se apără *pe sine* de cuvintele lui aspre, care sunt dureroase pentru ea.

Când bărbatul neglijează să respecte sentimentele femeii, le neagă valabilitatea și îi sporește durerea. Îi este greu să-i înțeleagă durerea fiindcă el nu este la fel de vulnerabil la comentarii și tonuri lipsite de afecțiune. De aceea, se poate ca bărbatul să nici nu-și dea seama cât de tare și-a jignit partenera, provocând-o astfel să i se opună.

La fel, femeile nu înțeleg când îi jignesc pe bărbați. Spre deosebire de aceștia, când o femeie se simte contestată, tonul ei devine automat neîncredător și refractar. Acest tip de respingere este mai dureros pentru bărbat, mai ales când este implicat afectiv. Femeile inițiază și amplifică discuțiile, exprimându-și părerile proaste în legătură cu comportamentul partenerului și oferind sfaturi care nu le-au fost cerute. Când femeia neglijează să-și tempereze aprecierile negative prin mesaje de încredere și acceptare, bărbatul reacționează negativ, lăsând-o nedumerită. Ea nu-și dă seama cât de dureroasă este pentru el neîncrederea ei.

Pentru a evita certurile, trebuie să ne amintim că celălalt nu obiectează la ce spunem, ci la cum o spunem. Este nevoie de doi pentru o ceartă, dar ajunge unul singur pentru a-i pune capăt. Cel mai bun mod de a pune capăt unei altercații este să o înăbuși în fașă. Asumați-vă responsabilitatea de a recunoaște când un diferend se transformă într-o ceartă, încetați discuția și acordați-vă un răgaz. Reflectați asupra felului cum l-ați tratat pe celălalt. Încercați să înțelegeți că nu i-ați dat ceea ce are nevoie. Apoi, după ce a trecut ceva timp, reveniți și discutați din nou, dar cu afecțiune și respect. Pauzele ne permit să ne calmăm, să ne vindecăm rănilile și să găsim echilibrul înainte de a încerca din nou să comunicăm.

CELE 4 ATITUDINI PRIN CARE EVITĂM SĂ NE RĂNIM

Există patru atitudini care pot fi adoptate pentru a evita să ne rănim în timpul certurilor. Ele sunt: lupta, retragerea, simularea și 122 încovoierea. Fiecare din aceste atitudini oferă avantaje pe termen scurt, fiind însă în cele din urmă, contraproductive. Hai să explorăm fiecare din aceste atitudini.

1. Lupta. Această atitudine se trage, categoric, din Marte. Când discuția devine lipsită de afecțiune și descurajantă, unii încep instinctiv să se lupte. Ei adoptă imediat o poziție ofensivă. Deviza lor este: „Cea mai bună apărare este atacul”. Ei atacă prin acuzații, sentințe, critici, arătându-i partenerei că greșește. Ei au tendința să țipe și să-și exprime furia. Intenția lor intimă este să-și intimideze partenera făcând-o să-i iubească și să-i susțină. Când partenera dă înapoi, ei presupun că au câștigat, dar, de fapt, au pierdut.

Intimidarea slăbește întotdeauna încrederea.

Să-ți croiești cu forța calea spre obținerea a ceea ce-ți dorești, făcându-i pe ceilalți să pară că nu au dreptate, este un mod sigur de a eșua în cadrul unei relații. Când partenerii se luptă, ei își pierd cu timpul capacitatea de a fi receptivi și vulnerabili. Femeile se închid, pentru a se proteja, iar bărbaților nu le mai pasă atât de mult. Treptat, chiar și puțină apropiere de la început se pierde.

2. Retragerea. Și această atitudine provine de pe Marte. Pentru a evita confruntarea, marțienii pot să se retragă în „viziuni” și să nu mai iasă niciodată afară. Acesta este un război rece. Ei refuză să vorbească și nimic nu se mai poate lămurii. Această agresivitate pa-

sivă nu este similară cu o pauză după care se revine pentru discutarea și lămurirea problemelor într-o manieră afectuoasă.

Acești marțieni se tem de confruntare și preferă să nu ridice capul, evitând orice subiecte care pot duce la dispute. Ei calcă pe coji de ouă. De obicei femeile se plâng că trebuie să umble cu precauții, dar și bărbații fac asta. Este atât de înrădăcinat în firea lor, încât nici măcar nu-și dau seama cât de des o fac.

În loc să se certe, unele cupluri încetează pur și simplu să discute despre divergențele lor. Încearcă să obțină ceea ce-și doresc prin sancționarea partenerului, refuzându-i dragostea. Ei nu sar să-și rănească direct partenerul, cum fac luptătorii. În schimb, îl afectează indirect, privându-l treptat de afecțiunea pe care o merită. Dacă le refuzăm dragostea, este sigur că partenerii noștri vor avea mai puțin să ne ofere.

Câștigul pe termen scurt este pacea și armonia, dar dacă problemele nu sunt discutate iar sentimentele ascultate, se acumulează resentimentele. Pe termen lung ei pierd contactul cu sentimentele afectuoase care i-au apropiat. Ei recurg în general la excesul de muncă, de mâncare sau la alte dependențe, ca mod de a-și înăbuși suferințele.

3. Simularea. Această atitudine provine de pe Venus. Pentru a evita să fie lezate în cursul unei confruntări, unele persoane pretind că

123 nu au nici o problemă. Ele abordează un zâmbet și par de acord și foarte mulțumite de tot ce aud. Cu timpul, însă, aceste femei devin tot mai iritate; ele dau mereu dar nu primesc în schimb ceea ce au nevoie. Acest resentiment blochează exprimarea firească a afecțiunii.

Ele se tem să fie sincere în legătură cu sentimentele lor, astfel că încearcă să spună că totul este perfect, în regulă și foarte bine, când, de fapt, nu este așa. Ele își sacrifică sau își neagă dorințele, sentimentele și cerințele, pentru a evita conflictele.

4. Încovoierea. Și această atitudine provine de pe Venus. În loc să se certe, cedează. Suportă blamul și își asumă vina pentru tot ce-l deranjează pe partener. Pe termen scurt se crează o relație care pare foarte afectuoasă și cooperantă, dar cei în cauză sfârșesc prin pierderea identității.

Un bărbat mi s-a plâns odată în legătură cu soția lui. Mi-a spus: „O iubesc mult. Îmi dă tot ce vreau. Singura mea nemulțumire este că nu este veselă”. Soția lui petrecuse douăzeci de ani sacrificându-se pe sine de dragul soțului ei. Nu aveau niciodată conflicte și, dacă ai fi întrebat-o, ar fi spus: „Avem o căsnicie formidabilă. Soțul meu este atât de afectuos. Singura problemă sunt ea Sunt deprimată și nu știu de ce.” Ea era deprimată fiindcă se sacrificase, făcându-se agreabilă timp de douăzeci de ani.

Pentru a-și satisface partenerii, acești oameni le intuiesc dorințele și se modelează după ele. Până la urmă îi deranjează că a trebuit să renunțe la ei înșiși în favoarea dragostei.

Orice formă suplimentară de respingere este foarte dureroasă pentru ei fiindcă deja se resping singuri. Ei caută, cu orice preț, să evite respingerea și-și doresc să fie iubiți. Prin acest proces renunță literalmente la personalitatea lor.

S-ar putea să vă regăsiți într-una sau mai multe din atitudinile descrise. De obicei, oamenii trec de la una la alta. Prin fiecare din cele patru strategii, intenția este să ne protejăm de suferință. Din nefericire, nu aceasta este soluția. Soluția este să se identifice problema și să te oprești. Oferă-ți un răgaz ca să te răcorești și apoi întoarce-te și discută în continuare. Exersează-te să comunici cu o înțelegere sporită și cu respect față de sexul opus și vei învăța treptat să eviți certurile și luptele.

DE CE NE CERTAM

Bărbații și femeile se ceartă, de obicei, din cauza banilor, sexului, deciziilor luate, programelor, criteriilor de valoare și a responsabilităților casnice. Aceste discuții și negocieri se transformă în certuri dintr-un singur motiv - nu ne simțim iubiți. Suferințele sufletești provin din faptul că nu ne simțim iubiți și când cineva suferă astfel, îi este greu să iubească.

Deoarece femeile nu au fost pe Marte, le vine greu să intuiască de ce are nevoie un bărbat pentru a face față cu succes diferendelor. Ideile, sentimentele și dorințele contrare reprezintă o provocare dificilă pentru un bărbat. Cu cât este mai apropiat de o femeie, cu atât îi vine mai greu să facă față divergențelor. El are tendința să considere ca pe ceva personal faptul că femeii îi displace ceva făcut de el, considerând că ea nu-l mai place.

Cel mai bine poate înfrunta un bărbat divergențele și dezacordurile când este mulțumit afectiv. Când însă este privat de afecțiunea de care are nevoie, trece în defensivă și iese la iveală fața lui întunecată: instinctiv a și ridicat sabia.

La suprafață poate părea că discută în legătură cu subiectul respectiv (bani, responsabilități etc.) dar adevăratul motiv pentru care a tras sabia este că nu se simte iubit. Când bărbatul se ceartă pentru bani, program, copii sau orice alt subiect, în secret s-ar putea să aibă unul din motivele următoare:

MOTIVELE SECRETE PENTRU CARE SE CEARTĂ BĂRBAȚII

Motivul ascuns pentru care se ceartă bărbatul

1. Nu-mi place când ea se supără pentru cele mai mărunte fleacuri pe care le fac sau nu le fac. Am impresia că sunt criticat, respins și nu sunt apreciat.

2. Nu-mi place când începe să mi se spună cum ar trebui să procedez. Nu mă simt admirat. Mă simt tratat ca un copil.

3. Nu-mi place când ea mă acuză pe mine pentru nefericirea ei. Nu mă încurajează să fiu cavalerul ei strălucitor.

4. Nu-mi place când ea se plânge de cât de multe face sau că nu se simte apreciată. Atunci am impresia că nu apreciază ce fac pentru ea.

De ce are el nevoie pentru a nu se certa

1. El trebuie să se simtă acceptat așa cum este, însă are impresia că ea încearcă să-l facă mai bun.

2. El are nevoie să se simtă admirat. În schimb se simte criticat.

3. El are nevoie să se simtă încurajat. Altfel, îi vine să renunțe.

4. El are nevoie să se simtă apreciat, în schimb, se simte acuzat, neacceptat și neputincios.

Motivul ascuns pentru care se ceartă bărbatul

5. Nu-mi place când ea își face griji pentru tot ce ar putea merge rău. Simt că nu are încredere în mine.

6. Nu-mi place când îmi cere să fac ceva sau să vorbesc atunci când vrea ea. Nu mă simt acceptat sau respectat.

7. Nu-mi place când ea se simte jignită de ce-i spun. Mă simt greșit înțeles și respins parcă nu-mi acordă încrederea.

8. Nu-mi place când îmi pretinde să-i intuiesc gândurile. Nu pot. Mă face să mă simt rău sau necorespunzător.

De ce are el nevoie pentru a nu se certa

5. El are nevoie să simtă că i se acordă încredere și apreciere pentru aportul lui la securitatea ei. În schimb, se simte responsabil pentru neliniștea ei.

6. El are nevoie să se simtă acceptat așa cum este. În schimb, se simte controlat sau presat să vorbească și atunci nu mai are nimic de spus. Îi dă impresia că nu o va putea mulțumi niciodată.

7. El are nevoie să simtă că este acceptat și crezut. În schimb, simte că este respins și că nu i se iartă nimic.

8. El are nevoie să simtă că este aprobat și acceptat. În schimb, simte că a ratat.

Satisfacerea fundamentală a afectivității va diminua tendința bărbatului de a se antrena în certuri dureroase. Automat, va fi în stare să asculte și să vorbească cu mai mult respect, înțelegere și atenție. În acest fel, disputele, deosebirile de păreri și nemulțumirile pot fi rezolvate prin discuții, negocieri și compromis, fără a evolua în certuri violente.

Și femeile contribuie la certurile violente, dar din alte motive. Aparent, femeia poate părea că discută despre finanțe, responsabilități sau alte subiecte, dar în realitate, ea se opune partenerului din motivele următoare:

MOTIVELE SECRETE PENTRU CARE SE CEARTĂ FEMEILE

Motivul **ascuns pentru care se ceartă femeia**

1. Nu-mi place când el minimalizează importanța sentimentelor și dorințelor mele. Mă simt dată la o parte și neimportantă.

2. Nu-mi place când uită să facă ce-i cer și apoi par pisăloagă. Am impresia că-i cerșesc ajutorul.

3. Nu-mi place când el mă acuză că sunt indispusă. Mi se pare că îmi cere să fiu perfectă pentru a fi iubită. Nu sunt perfectă.

4. Nu-mi place când el ridică vocea sau începe să enumere de ce are dreptate. Mă face să mă simt că sunt în culpă și că lui nu-i pasă de punctul meu de vedere.

5. Nu-mi place atitudinea lui condescendentă, când îi pun întrebări legate de deciziile pe care le avem de luat. Simt că sunt o povară sau că-i consum timpul.

6. Nu-mi place când el nu răspunde la întrebările sau comentariile mele. Mă face să simt că n-aș exista.

De ce are ea nevoie pentru a nu se certa

1. Ea are nevoie să se simtă aprobată și admirată. În schimb, se simte criticată și ignorată.

2. Ea are nevoie să se simtă respectată și luată în seamă. În schimb, se simte neglijată, în coada listei lui de priorități.

3. Ea are nevoie ca el să înțeleagă de ce este indispusă și să o asigure că este iubită în continuare nefiind nevoie să fie perfectă, în schimb, se simte în nesiguranță când încearcă să fie ea însăși.

4. Ea are nevoie să se simtă înțeleasă și respectată. În schimb, se simte neluată în seamă, terorizată și trasă în jos.

5. Ea are nevoie să simtă că lui îi pasă de sentimentele ei și respectă nevoia ei de a obține informații, în schimb, ea simte că nu este respectată și apreciată.

6. Ea are nevoie să simtă că lui îi pasă și că o ascultă, îi dă atenție, în schimb, simte că este ignorată sau condamnată.

Motivul ascuns pentru care se ceartă femeia

7. Nu-mi place când îmi explică de ce n-ar trebui să mă simt jignită, îngrijorată, furioasă sau altcumva. Mă simt desființată sau nesuținută.

De ce are ea nevoie pentru a nu se certa

7. Ea are nevoie să simtă că i se dă dreptate și este înțeleasă. În schimb, se simte lipsită de sprijin și afecțiune, acumulând resentimente.

8. Nu-mi place când el vrea să

8. Ea are nevoie să se simtă fiu mai detașată. Mă face să simt respectată și admirată, mai ales că este o greșeală sau o slăbiciune atunci când își împărtășește sentimentele. În schimb, se simte lipsită de siguranță și de protecție.

Deși toate aceste sentimente dureroase și necesități sunt justificate, ele nu sunt înfățișate sau comunicate direct. În schimb, ele se acumulează și răbufnesc cu ocazia unei altercații. Atunci sunt exprimate uneori direct, dar de obicei sunt evidențiate prin expresii faciale, atitudini corporale și ton.

Bărbații și femeile trebuie să-și înțeleagă sensibilitățile specifice, să coopereze și nu să se enerveze din cauza lor. Veți aborda cu adevărat problema dacă încercați să comunicați cu partenerul într-un mod care îl satisface afectiv. Certurile vor deveni atunci adevărate discuții necesare rezolvării și negocierii divergențelor și dezacordurilor, dialoguri prin care cei doi se ajută reciproc.

ANATOMIA UNEI ALTERCAȚII

O ceartă violentă are, de obicei, o structură de bază. Poate că o veți putea identifica în următorul exemplu.

Am făcut cu soția o plimbare plăcută, în aer liber. După-masă totul părea în regulă, până ce am început să vorbesc despre niște posibile investiții. Deodată ea s-a supărat fiindcă aș fi fost dispus să investesc o parte din economiile noastre în niște acțiuni cu câștig

mare. Din punctul meu de vedere făcusem doar o considerare, dar ea înțelegea că plănuiam să acționez (fără ca măcar să țin seama de punctul ei de vedere). Ea s-a supărat că aş putea proceda astfel. Eu m-am supărat pe ea pentru că s-a supărat pe mine și am început să ne certăm.

Am crezut că ea nu aprecia favorabil șansele acțiunilor mele și contesta oportunitatea lor. Argumentele mele erau alimentate de furia că ea se supărase pe mine. Ea argumenta că acțiunile cu câștig mare sunt prea riscante. Dar, în realitate, era supărată că aveam de gând să investesc fără a analiza părerile ei în privința acestui subiect. În plus, era indispusă că nu-i respectam dreptul de a fi supărată. În cele din urmă am ajuns atât de supărat, încât ea și-a cerut scuze că m-a înțeles greșit și că nu a avut încredere, apoi ne-am calmat amândoi. Mai târziu, după ce ne-am împăcat, ea mi-a spus: „De multe ori, când ne certăm, se pare că eu mă supăr dintr-un motiv oarecare și apoi tu te superi că eu sunt supărată și atunci trebuie să-mi cer scuze că te-am supărat. Am impresia că lipsește ceva. Uneori mi-ar plăcea ca și tu să-mi spui că-ți pare rău că m-ai supărat”.

Am înțeles imediat logica punctului ei de vedere. Era nedrept să aștept scuzele ei, mai ales că eu eram cel care o supărasem primul. Această idee a transformat relațiile dintre noi. Împărțășind experiența aceasta în cursul seminariilor, am descoperit că mii de femei se puteau identifica imediat cu experiența soției mele. Este încă o schemă obișnuită a relațiilor femeie-bărbat. Să revedem șablonul:

1. Femeia își exprimă nemulțumirea în legătură cu „XYZ”.

2. Bărbatul îi explică de ce n-ar trebui să fie supărată în legătură cu „XYZ”.

3. Ea simte că nu i se dă dreptate și devine mai nemulțumită. (Acum este supărată mai mult pentru că a fost desconsiderată decât din motivele „XYZ”).

4. El sesizează dezaprobarea ei și se supără. O acuză că l-a supărat și pretinde scuze înainte de a se împăca.

5. Ea își cere scuze și se întreabă ce s-a întâmplat sau se supără și mai tare și cearta lor degenează în conflict.

Având imaginea limpede a anatomiei unei altercații, am fost capabil să rezolv această problemă într-un mod mai echitabil. Amintindu-mi că femeile vin de pe Venus, am încercat să nu-mi mai blamez soția pentru propria-mi supărare. Am încercat, în schimb, să înțeleg prin ce-am supărat-o și să-i arăt că nu-mi este indiferent. Chiar dacă ea mă înțelesese greșit, când se simțea jignită eu trebuia să o fac să înțeleagă că îmi pasă și că regret. Am învățat mai întâi să o ascult când este supărată și să încerc realmente să înțeleg de ce este supărată, spunând apoi: „Îmi pare rău că te-am

supărat când am spus..." Rezultatul a fost imediat. Ne-am certat mult mai puțin.

Uneori însă este foarte greu să-ți ceri scuze. În acele momente respir adânc și nu spun nimic. Încerc să-mi închipui cum se simte ea și-i descopăr justificarea punctelor de vedere. Atunci îi zic: „îmi pare rău că ești atât de supărată". Deși aceasta înseamnă că îmi cer scuze, îi spun ei „îmi pasă" și pare să ajute *mult*.

Bărbații spun rar „***îmi pare rău***" fiindcă pe Marte asta înseamnă că ai făcut ceva rău și ***îți ceri scuze***.

În schimb, femeile spun „îmi pare rău" subînțelegând „mă preocupă ceea ce crezi tu". Asta nu înseamnă că-și cer scuze că au făcut ceva rău. Bărbații care spun „îmi pare rău" pot face minuni învățând să folosească această latură a limbajului venusian. Cel mai simplu mod de a opri o ceartă este să spui „îmi pare rău". Cele mai multe discuții degenerază când bărbatul începe să desființeze sentimentele partenerei și ea reacționează dezaprobându-l. Fiind bărbat, a trebuit să învăț cum să le recunosc ideile. Soția mea a învățat și ea să-și exprime sentimentele mai direct, fără să mă dezaprobe. Rezultatul a fost un număr redus de certuri, mai multă afecțiune și încredere. Fără această experiență, probabil că am avea și acum parte de aceleași altercații.

Cele mai multe discuții degenerază când bărbatul începe să infirmă sentimentele femeii iar ea reacționează, dezaprobându-l.

Pentru evitarea discuțiilor neplăcute este important să recunoaștem felul în care bărbatul, inconștient, desființează, iar femeile, tot inconștient, lansează mesaje de dezaprobare.

Cum generează bărbații certuri, fără să-și dea seama

Cel mai banal mod prin care bărbatul generează discuții este prin considerarea ca nejustificate a sentimentelor și părerilor femeii. Bărbații nu-și dau seama că atât desconsiderare manifestă.

De exemplu, bărbatul poate bagateliza necazurile unei femei, spunând „A, nu-ți face griji din asta". Altui bărbat, această expresie i-ar părea prietenoasă. Dar pentru partenera apropiată înseamnă lipsă de sensibilitate și o lovitură. Cu alt prilej, bărbatul poate încerca să rezolve necazurile femeii, spunându-i „Nu-i chiar așa mare lucru". Apoi îi oferă o soluție practică, pretinzându-i să se degajeze și să se simtă fericită. El nu înțelege că ea se simte

anulată și nesusținută. Ea nu-i poate aprecia soluția până ce el nu îi aprobă îndreptățirea de a fi indispusă.

Un exemplu foarte banal este cel în care bărbatul a făcut ceva prin care a supărat-o pe femeie. Instinctul îl îndeamnă să o facă să se simtă mai bine, explicându-i de ce n-ar trebui să fie supărată. El îi explică plin de încredere că a avut motive perfect întemeiate și rezonabile pentru ceea ce a făcut. Nici nu-i trece prin cap că atitudinea lui o face să simtă că nu are nici un drept să se supere. Când el se justifică, singurul mesaj pe care-l recepționează ea este că lui nu-i pasă de sentimentele ei.

Ca să-i poată auzi justificările, ea are nevoie mai întâi ca el să-i audă motivele ei întemeiate de supărare. El trebuie să-și amâne explicațiile și să o asculte cu înțelegere. Când el va începe să dea atenție sentimentelor ei, ea va începe să se simtă susținută.

Această abordare diferită necesită exerciții, dar poate fi reușită. În general, când o femeie își exprimă frustrarea, dezamăgirea sau îngrijorarea, fiecare *celulă* din corpul bărbatului reacționează instinctiv cu o listă de explicații și justificări, destinate bagatelizării sentimentelor ei. Bărbatul nu are niciodată intenția să înrăutățească lucrurile. Tendința de a bagateliza sentimentele este doar un instinct marțian. Dacă înțelege că reacțiile sale, automat viscerele, sunt, în acest caz, contraproductive, bărbatul poate totuși să se schimbe. Schimbarea poate fi făcută pe baza unei înțelegeri mai profunde și având experiența metodelor care au efect asupra femeilor.

Cum generează femeile certuri, fără să-și dea seama

Cel mai frecvent mod prin care femeile pot genera altercații fără să-și dea seama este prin neexprimarea directă a sentimentelor. În loc să-și exprime direct nemulțumirea sau dezamăgirea, o femeie pune întrebări retorice și transmite (cu sau fără știință) mesaje de dezaprobare. Chiar dacă uneori nu acesta este mesajul pe care vrea să-l exprime, în general asta aude bărbatul.

Cel mai frecvent mod prin care femeile pot genera altercații fără să-și dea seama este prin neexprimarea directă a sentimentelor.

De exemplu, dacă bărbatul a întârziat, femeia poate gândi: „Nu-mi place să te aștept atunci când întârzii” sau „Am fost îngrijorată că ți s-a întâmplat ceva”. Când el ajunge, în loc să-și exprime direct sentimentele, ea îi pune o întrebare retorică, de exemplu: „Ce pot să cred când întârzii atât?” sau „De ce n-ai telefonat?”

Desigur că este firesc să întrebi pe cineva „De ce n-ai telefonat?” dacă vrei să afli cauza adevărată. Dar când femeia este supărată, tonul ei indică adesea că nu caută să afle un răspuns, ci subliniază că nu există un adevărat motiv pentru întârziere.

Când bărbatul aude o întrebare cum ar fi „Cum poți să întârzii atât?” sau „De ce n-ai sunat?”, el nu-i aude sentimentele, ci dezaprobarea. Simte dorința ei insistentă de a-l ajuta să devină mai responsabil. Se simte atacat și intră în defensivă. Ea nu are idee câtă durere îi produce prin dezaprobarea exprimată.

Așa cum femeile au nevoie să le fie respectate sentimentele bărbații au nevoie de aprobare. Cu cât bărbatul iubește mai mult o femeie, cu atât are nevoie mai mult de aprobarea ei. La începutul relației lor sau ea îi transmitea mesajul că îl aprobă, sau el avea încredere că îi va câștiga aprobarea. În ambele cazuri, aprobarea este prezentă.

Chiar dacă o femeie a fost făcută să sufere de către alți bărbați sau de tatăl ei, ea va transmite aprobarea la începutul unei legături. Ea poate avea impresia că: „el este un om deosebit, nu ca ceilalți pe care i-a cunoscut”.

O femeie care-și retrace aprobarea îl face să sufere mult pe un bărbat. Femeile, în general, nu-și dau seama când își retrag aprobarea. Iar atunci când și-o retrag au convingerea că o fac în mod justificat. Un motiv al acestei lipse de sensibilitate este că femeile nu-și dau seama cât de importantă este pentru bărbați aprobarea lor.

O femeie poate, însă, învăța să nu fie de acord cu acțiunile bărbatului și totuși să-l aprobe ca om. Pentru ca bărbatul să se simtă iubit, el are nevoie ca ea să-l aprobe, chiar dacă nu este de acord cu comportamentul lui. În general, când o femeie nu este de acord cu comportamentul bărbatului și ar vrea să-l schimbe, ea îl dezaprobă. Desigur că există momente când ea îl aprobă mai mult sau mai puțin, dar *dezaprobarea* ei este foarte dureroasă pentru bărbat.

Celor mai mulți bărbați le este prea rușine să admită cât de mult au nevoie de aprobare. Ei pot face mari eforturi pentru a dovedi că nu le pasă. Dar, de ce devin imediat reci, distanți și defensivi când pierd aprobarea unei femei? Fiindcă îi doare să nu primească ceea ce le este necesar.

Unul dintre motivele pentru care o legătură este atât de reușită la început este că bărbatul beneficiază încă de aprecierile favorabile ale femeii. El este încă un cavaler în armură strălucitoare. El se bucură de binefacerile aprecierilor ei și, în consecință, se simte mândru. Dar, imediat ce o dezamăgește, el decade din poziția sa. Pierde aprobarea ei. Dintr-o dată, cade în dizgrație.

Bărbatul poate face față dezamăgirii femeii, dar se simte rănit dacă aceasta este exprimată prin dezaprobare sau respingere. De obicei femeia îl chestionează pe bărbat, în legătură cu actele lui, pe un ton dezaprobator. Ea procedează astfel crezând că îi dă o lecție. Nu este așa. Se crează doar teamă și resentimente. Și, treptat, motivația lui scade. A aproba un bărbat presupune să vezi mobilurile bune în spatele faptelor sale. Chiar dacă el este iresponsabil sau leneș sau lipsit de respect, o femeie, dacă îl iubește, va recunoaște părțile lui bune.

^ aproba înseamnă să găsești intenția afectuoasă sau bunătatea în spatele comportării aparente.

A trata un bărbat ca și cum nu are nici o bună intenție în spatele faptelor sale înseamnă să-i refuzi aprobarea care i-a fost acordată la începutul legăturii. Femeile trebuie să-și aducă aminte că-l pot aprecia și dacă nu sunt de acord cu el.

Două aspecte critice din care rezultă certuri:

1. *Bărbatul* simte că femeia îi dezaprobă punctul lui de vedere.
2. *Femeia* dezaprobă felul în care el îi vorbește.

Când are bărbatul mai multă nevoie de aprobarea femeii

Cele mai multe certuri nu se produc fiindcă cei doi nu sunt de acord, ci fiindcă bărbatul are impresia că femeia dezaprobă punctul lui de vedere sau fiindcă femeia dezaprobă felul în care el îi vorbește. Ea îl dezaprobă adesea fiindcă el nu-i vorbește mai afectuos. Dacă bărbații și femeile învață să se aprobe, să-și confirme încrederea unul în altul, nu mai au nevoie să se certe. Își pot rezolva divergențele prin discuții și negocieri.

Dacă bărbatul comite o greșală sau uită să se achite de o obligație, femeia nu înțelege cât de afectat se simte el. Atunci are mai multă nevoie de dragostea ei. Faptul că îi refuză aprobarea în acest moment este extrem de dureros pentru el. Se poate ca ea să

nici nu-și dea seama ce face. Ea crede, poate, doar că se simte dezamăgită, dar el simte dezaprobarea ei.

Căile prin care femeile transmit, fără să știe, dezaprobarea, sunt ochii și tonul. Cuvintele folosite pot fi afectuoase, dar privirea și tonul îl pot răni pe bărbat. Reacția lui de apărare este să-i demonstreze că nu are dreptate. Justificându-se pe sine, el o dezaprobă.

Bărbații sunt cel mai dispuși să se certe când au făcut o greșală sau au supărat-o pe femeia iubită.

Dacă a dezamăgit-o, bărbatul va voi să-i explice de ce n-ar trebui să fie supărată. El crede că argumentele lui o vor face să se simtă mai bine. Ceea ce nu știe este că femeia are nevoie cel mai mult să se simtă ascultată și aprobată, atunci când e supărată.

CUM SE POT EXPRIMA DIVERGENȚELE FĂRĂ A AJUNGE LA CEARTĂ

În lipsa unor modele comportamentale sănătoase, poate fi foarte dificilă exprimarea divergențelor și dezacordurilor. Cei mai mulți părinți nu discutau deloc sau, dacă o făceau, discuția degenera repede în ceartă. Schema următoare arată cum bărbații și femeile **generează** inconștient certuri; totodată sunt sugerate alternative nedăunătoare. **În** fiecare din categoriile enumerate mai jos, eu sugerez mai **întâi o** întrebare retorică pe care o poate pune femeia și apoi arăt cum **poate** interpreta bărbatul această întrebare. Pe urmă, arăt cum putea **încerca** bărbatul să se justifice și cum se poate simți dezaprobată o **femeie de** ceea ce aude. **În** fine, sugerez cum pot bărbații și femeile **să-și** manifeste solitudinea și să evite certurile.

ANATOMIA UNEI ALTERCAȚII

1. Când bărbatul vine târziu acasă întrebarea retorică

Când el ajunge târziu, ea-i spune: „Cum poți să vii așa de târziu?” sau „De ce nu mi-ai telefonat?” sau „Ce să mai cred?”

Mesajul auzit de el

El aude: „Nu ai nici un moti real ca să întârzii atât! Ești irresponsabil. Eu n-aș întârzia nicic dată. Sunt mai bună ca tine”.

Ce explicații dă el

Când ea este supărată din cauza întârzierii, el se justifică: „Traficul pe pod era aglomerat" sau „Viața nu este mereu așa cum ți-o dorești" sau „Nu poți să-mi pretinzi să ajung mereu la timp".

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatore

Ea ar putea spune: „Nu-mi place deloc când întârzii. Mă supără. Mi-ar plăcea ca data viitoare când întârzii să mă suni"

Mesajul auzit de ea

Ea înțelege: „N-ar trebui să **te** superi, fiindcă există motive adevărate și întemeiate de a întârzia. Oricum, munca mea **este** mai importantă ca tine și tu ești atât de pretențioasă!"

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „Am întârzi îmi pare rău că te-am supărat" Cel mai important este să ascultați fără să dați prea multe explicații, încercați să înțelegeți și să recunoașteți nevoia ei de afecțiune.

2. Când bărbatul uită să facă ceva

întrebarea retorică

Când el uită să facă ceva, ea spune: „Cum ai putut să uiți?" sau „Când o să ții minte ceva?" sau „Cum să pot avea încredere în tine?" 134

Mesajul auzit de el

El aude: „Nu există un motiv justificat ca să uiți. Ești prost și nu se poate avea încredere în tine. Eu dau așa mult în relația dintre noi!"

Ce explicații dă el

El se justifică astfel: „Am fost foarte ocupat și am uitat efectiv".

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatore

Dacă este supărată, ea îi poate spune: „Nu-mi place când uiți". Ea ar mai putea adopta și altă metodă eficace, nepomenind că el a uitat ceva și cerându-i din nou să facă ceea ce a uitat. Ea poate să-i spună: „Mi-ar fi plăcut dacă tu ai fi..." (El va ști că a uitat ceva.)

Mesajul auzit de ea

Ea aude: „N-ar trebui să te superi atâta pentru asemenea fleacuri. Ești prea pretențioasă și reacția ta este irațională. Încearcă să fii mai realistă. Trăiești într-o lume a imaginației."

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „Am uitat... Te-ai supărat pe mine?" Apoi o lasă să vorbească fără să-i spună că n-are dreptate. Vorbind, ea va înțelege că este ascultată și va aprecia foarte curând atitudinea lui.

3. Când el revine din izolare

întrebarea retorică

Când el revine din vizuină, ea-i spune: „Cum poți să fii atât de insensibil și rece?" sau „Cum ai vrea să reacționez?" sau „Cum să înțeleg ce-i în capul tău?"

Ce explicații dă el

El îi explică: „Aveam nevoie să fiu singur un timp, n-a durat decât două zile. Ce mare lucru?” sau „Nu ți-am făcut nimic. De ce te-ai supărat așa?”

Mesajul auzit de el

El aude: „Nu există un motiv real pentru care să te ferești de mine. Ești rău și lipsit de afecțiune. Nu ești omul potrivit pentru mine. M-ai făcut să sufăr mai mult decât te-am făcut eu vreodată”.

Mesajul auzit de ea

Ea aude: „N-ar trebui să te simți lezată sau abandonată și, dacă o faci, nu am înțelegere pentru tine. Ești prea pretențioasă și autoritară. Voi face întotdeauna ceea ce vreau, nu-mi pasă de sentimentele tale”.

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatore

Dacă este supărată, ea i-ar putea spune: „Știi că ai uneori nevoie de izolare, dar tot mă doare când te retragi. Nu spun că faci rău, dar pentru mine este important ca tu să înțelegi prin ce trec eu”.

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „Înțeleg că te doare când mă retrag. Trebuie să fie foarte dureros pentru tine. Hai să vorbim despre asta.” (Dacă ea se simte ascultată, îi este mai ușor să accepte nevoia lui de a se izola din când în când.)

4. Când bărbatul o dezamăgește

întrebarea retorică

Când el o dezamăgește, ea îi spune: „Cum ai putut face asta?” sau „De ce nu poți face ceea ce spui că vrei să faci?” sau „Când o să te înveți odată?”

Explicația dată de el

Dacă ea este dezamăgită, el îi spune: „Ei, data viitoare o să fie mai bine” sau „Nu-i așa de grav” sau „Dar n-am știut ce voiai”.

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatore

Dacă este supărată, ea ar putea spune: „Nu-mi place să fiu dezamăgită. Am crezut că o să mă suni. E-n regulă, dar vreau să știi și tu cum este când...”

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Nu ai motiv să mă dezamăgești. Ești un idiot. **Nu** poți face nimic ca lumea. Nu **pot** fi fericită dacă nu te schimbi!”

Mesajul auzit de ea

Ea aude: „Dacă te superi, **este** vina ta. Trebuie să fii **mai** flexibilă. N-ar trebui să te superi și nu am înțelegere pentru tine”.

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „Am înțeles că te-am dezamăgit. Hai să vorbim despre asta... **Cum te simți?**” Iarăși ea trebuie lăsată să vorbească. Dați-i o șansă să fie ascultată și se va simți mai bine. După un timp, spuneți-i: „Ce-ți trebuie ca să simți că te ajut?” sau „Cum pot să te ajut?”

5. Când bărbatul nu ține seama de sentimentele ei și o face să sufere

întrebarea retorică

Ea spune: „Cum poți să spui așa ceva?” sau „Cum pod să te porți așa cu mine?” sau „Îți pasă mai puțin de mine?” sau „Așa îți fac eu?”

Explicația dată de el

La supărarea ei, el se justifică: „Uite, n-am vrut asta”, sau „Eu te ascult, chiar și acum fac asta” sau „Nu întotdeauna te ignor” sau „Nu râd de tine”.

Cum ar putea femeia să-și atenueze aerul dezaprobat

Ea ar spune: „Nu-mi place felul cum îmi vorbești. Te rog să încetezi” sau „Ești grosolan și nu-mi place asta” sau „Nu în felul acesta am vrut să discutăm. Hai să o luăm de la capăt” sau „Nu merit să fiu tratată astfel. Hai să facem o pauză” sau „Te rog să nu mă întrerupi” sau „Te rog să ascuți ce am de spus” (Bărbatul reacționează cel mai bine la afirmații scurte și directe. Predicile și întrebările sunt dăunătoare.)

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Ești rău și tiranic. Eu sunt mult mai afectuoasă. Nu te voi ierta niciodată pentru asta. Ar trebui să fii pedepsit și exclus. Este doar vina ta.”

Mesajul auzit de femeie

Ea aude: „Nu ai dreptul să fii supărată. Nu are nici un sens. Ești prea sensibilă, este ceva în neregulă cu tine. Ești o povară”.

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „îmi pare rău, nu trebuia să te tratez astfel!” Respirați adânc și ascultați-i răspunsul. S-ar putea ca ea să continue cu ceva ca, de exemplu: „Nu mă ascuți niciodată”. Când face o pauză, spuneți-i: „Ai dreptate. Uneori nu sunt atent. îmi pare rău, nu meriți să fii tratată astfel... Hai s-o luăm de la capăt. De data asta va fi mai bine”. A relua o discuție este un mod excelent de a o opri să se agraveze. Dacă ea nu vrea să o ia de la început, nu o faceți să se simtă vinovată din cauza asta. Țineți minte că, dacă-i dați dreptul să fie supărată, va fi mai tolerantă.

6. Când bărbatul se grăbește, iar femeii nu-i place asta
întrebare retorică

Ea se plânge: „De ce ne grăbim mereu? De ce trebuie să alerg mereu?”

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Nu ai nici un motiv pentru graba asta! Niciodată nu mă faci să mă simt bine. Nimic nu te poate schimba. Ești incompetent și e clar că nu-ți pasă de mine.”

Explicația bărbatului

El spune: „Nu-i chiar așa cum spui” sau „Așa a fost mereu” sau „Nu-ți face atâtea griji, o să fie bine”.

Cum ar putea femeia să-și atenueze aerul dezaprobat

Ea ar putea spune: „Este în regulă chiar dacă ne grăbim și mie nu-mi place. Se pare că noi ne grăbim mereu” sau „Îmi place când nu ne grăbim și mă supără că uneori trebuie să ne zorim, pur și simplu nu-mi place. Nu vrei ca data viitoare să plecăm cu zece minute mai devreme?”

Mesajul auzit de femeie

Ea aude: „Nu ai nici un drept să te plângi. Ar trebui să fii recunoscătoare pentru ceea ce ai, nu să fii așa de cârcotașă. Nu ai nici un motiv să te plângi, îi indispui pe toți”.

Cum ar putea bărbatul să-i respecte mai mult părerile

El poate spune: „Nici mie nu-mi place. Mi-ar plăcea să putem merge mai încet. Parcă suntem nebuni”. În acest exemplu, el **s-a** raportat la sentimentele ei. Chiar dacă ar cam vrea să se grăbească, el poate să o ajute într-un moment de frustrare, exprimându-și înțelegerea sinceră față de supărarea ei.

7. Când femeia se simte discuti

întrebarea retorică

Când femeia simte că nu este susținută sau că sentimentele ei nu sunt aprobate, spune: „De ce ai spus asta?” sau „De ce trebuie să-mi vorbești așa?” sau „Nu-ți pasă deloc de ce spun eu?” sau „Cum să spui așa ceva?” **desconsiderată în timpul unei**

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Nu există nici un motiv ca să mă tratezi astfel. De ce nu mă iubești? Nu-ți pasă. Îți dau atât de mult și nu-mi dai înapoi nimic!”

Ce explicații dă el

El îi explică: „Nu ai dreptate” sau „Dar nu asta am spus” sau „Am mai auzit asta”.

Cum ar putea femeia să-și atenueze aerul dezaprobat

Ea ar putea spune: „Nu-mi place ce spui. Parcă m-ai condamna. Nu merit asta. Te rog să mă înțelegi” sau „Am avut o zi grea. Știu că nu-i vina ta și am nevoie să înțelegi cum mă simt. E-n regulă?” Sau, ea poate doar să treacă peste comentariile lui și să-i ceară ceea ce vrea: „Sunt într-o dispoziție așa de proastă, n-ai vrea să mă ascuți puțin? Mă va ajuta să mă simt mult mai bine”. (Bărbații au nevoie de o multime de încurajări pentru a asculta.)

Mesajul receptat de femeie

Ea aude: „Nu ai nici un drept să fii supărată. Ești irațională și zăpăcită. Eu știu ce se cuvine, dar tu, nu. Tu stârnești aceste discuții, nu eu”.

Cum ar putea bărbatul să-i respecte părerile

El ar putea spune: „îmi pare rău că te deranjează. Ce ți s-a părut că am spus?" Dându-i ocazia să reproducă ce a auzit, el poate spune din nou: „îmi pare rău. Înțeleg de ce nu ți-a plăcut" Apoi se oprește. Acum este momentul să o asculte. Rezistați tentației de a-i explica faptul că nu v-a înțeles. O dată ce s-a produs rana, pentru vindecare este nevoie ca durerea să fie auzită. Explicațiile sunt de folos numai după ce rana a fost vindecată prin aprobare și înțelegere atentă.

OFERIȚI SPRIJIN ÎN MOMENTELE DIFICILE

Orice legătură trece prin momente dificile. Acestea pot rezulta din diverse motive cum ar fi pierderea slujbei, un deces, boli sau prea puțină odihnă. În asemenea momente grele, cel mai important lucru este să încerci să comunici într-o manieră iubitoare, aprobatoare și validantă. În plus, trebuie să înțelegem și să acceptăm că nici noi, nici partenerii noștri nu pot fi totdeauna perfecți. Învățând să comunici cu partenerul în cazul micilor probleme, devine mai ușor să faci față încercărilor mai grele care se pot ivi.

În fiecare din exemplele de mai sus, am pus femeia în situația de a fi supărată din cauză că bărbatul a făcut sau n-a făcut ceva. Desigur că și bărbații se pot supăra și fiecare din cazurile sugerate mai sus se aplică în egală măsură ambelor sexe.

Ar fi un exercițiu util să vă întrebați partenera cum ar reacționa la exemplele prezentate.

Dedicați puțin timp, atunci când nu sunteți supărați pe parteneră, pentru a descoperi ce expresii au cel mai bun efect asupra ei și împărtășiți-i la care din ele reacționați cel mai bine.

Adoptarea câtorva „declarații convenite în prealabil” poate avea o eficiență imensă în neutralizarea tensiunilor, atunci când apar conflicte.

Amintiți-vă însă că, indiferent cât de corect vă alegeți cuvintele sentimentul aflat în spatele acestora este ceea ce contează cel mai mult. Chiar dacă folosiți exact expresiile enumerate mai sus, dacă celălalt nu simte dragoste, aprobare și respect, tensiunea va continua să crească. Așa cum am mai spus, uneori cea mai bună metodă pentru a evita un conflict este să sesizezi când acesta se apropie și să te retragi un timp. Ia-ți un răgaz în care să-ți găsești echilibrul, astfel încât să poți reveni cu mai multă înțelegere, toleranță și respect.

La început, aceste schimbări pot părea stânjenitoare sau pot chiar să dea impresia manipulării celuilalt. Mulți trăiesc cu ideea că dragostea înseamnă să „spui ceea ce este”. Această abordare excesiv de directă nu ține seama de sentimentele celuilalt. Poți fi cinstit și deschis în privința sentimentelor și totuși să le exprimi într-un fel care nu ofensează și nu doare. Punând în practică ideile sugerate mai sus, vă veți putea extinde și exersa capacitatea de a

comunica într-un mod mai atent față de celălalt și mai încrezător. După un timp, va merge de la sine.

Dacă partenerul încearcă să aplice una din sugestiile de mai sus, țineți seama că acestea **încearcă** să fie încurajatoare. La început, exprimarea lor **poate părea** nu numai nefirească, ci chiar nesinceră. Nu este posibil să schimbi în câteva săptămâni obișnuințe de o viață. Fiți atenți să apreciați fiecare pas făcut; altminteri, celălalt va renunța curând.

EVITAREA CERTURILOR PRINTR-O COMUNICARE AFECTUOASĂ

Putem evita altercațiile cu încărcătură afectivă și disputele dacă reușim să înțelegem de ce are nevoie partenerul și ne amintim să-i facem plăcere. Cazul următor ilustrează cum poate fi evitată o ceartă dacă femeia își exprimă sentimentele iar bărbatul recunoaște îndreptățirea acestora. *

Mi-aduc aminte o plecare în vacanță cu soția mea. Plecând cu mașina pentru a ne relaxa, în sfârșit, după o săptămână agitată, mă așteptam ca Bonnie să fie mulțumită că aveam o astfel de vacanță. În schimb, ea a oftat adânc și a spus:

—Am impresia că viața mea este o tortură lungă și lentă.

Eu am tăcut, am respirat adânc și apoi am răspuns:

—Înțeleg ce vrei să spui, și eu simt că ăștia îmi storc și ultimul strop din vlagă.

Spunând acestea, am făcut un gest care imita storsul unei cârpe.

Bonnie a încuviințat din cap și, spre uimirea mea, a zâmbit și apoi a schimbat subiectul. A început să vorbească despre cât de entuziasmată era de excursie. Cu șase ani în urmă, lucrurile s-ar fi petrecut altfel. Am fi ajuns la o ceartă și aș fi acuzat-o pe nedrept din cauza asta. M-aș fi supărat pe ea că a spus că viața ei e o tortură. Aș fi luat-o ca pe ceva personal și aș fi simțit că se plânge de mine. Aș fi început să mă apăr, explicându-i că viața noastră nu este un chin și că ar trebui să fie recunoscătoare că plecăm într-o vacanță așa frumoasă. Apoi ne-am fi certat și am fi avut parte de un concediu interminabil și chinuit. Toate acestea s-ar fi întâmplat fiindcă nu i-aș fi înțeles și respectat sentimentele.

De data aceasta, am înțeles că, își exprima doar un sentiment trecător. Nu era o declarație în legătură cu mine. Înțelegând aceasta, n-am intrat în defensivă. Prin comentariul meu, ea și-a simțit senti-

mente pe deplin împărtășite. Ca reacție, a fost foarte tolerantă cu mine și i-am simțit dragostea, acceptarea și aprobarea. Deoarece am învățat să-i respect sentimentele, ea a putut primi afecțiunea la care avea dreptul. Am evitat cearta.

CAPITOLUL 10

CUM SĂ MARCĂM PUNCTE ÎN OCHII PARTENERULUI

Bărbatul crede că crește în ochii femeii dacă face un lucru mare pentru ea, de exemplu să-i cumpere o mașină nouă sau s-o ia într-o călătorie. El crede că obține un punctaj mai mic dacă face un lucru mai mărunț, cum ar fi să-i deschidă ușa când intră în mașină, să-i cumpere o floare sau să o îmbrățișeze. Pe baza acestui punctaj, el își închipuie că o va satisface cel mai bine dacă-și folosește timpul, și energia pentru a face lucruri mari, pentru ea. Această metodă nu este însă eficientă, deoarece femeile țin altfel punctajul. Atunci când femeia ține un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, fiecare înseamnă un punct; fiecare dar are o valoare egală. Nu contează mărimea darului; primește un punct. Bărbatul crede însă că va marca un punct pentru un dar mărunț și treizeci pentru unul mare. Neînțelegând că femeile socotesc altfel punctajul, el își concentrează firesc energia asupra unui sau două daruri mari.

Atunci când femeia ține un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, fiecare înseamnă un punct; fiecare dar are o valoare egală.

Bărbatul nu înțelege că pentru femeie gesturile mărunte sunt la fel de importante ca cele mari. Cu alte cuvinte, pentru femeie un trandafir înseamnă tot atâtea puncte cât plata la timp a chiriei. Neînțelegând această diferență fundamentală în modul de marcare a punctajului, bărbații și femeile sunt în permanentă frustrați și dezamăgiți în relațiile dintre ei.

Cazul următor este ilustrativ: La o ședință, Pam a spus: „Fac prea multe pentru Chuck și el mă ignoră. Nu-i pasă decât de munca lui.”

Chuck a răspuns: „Dar din munca mea plătim casa noastră frumoasă și ne permitem să călătorim. Ea ar trebui să fie mulțumită”.

Pam a replicat: „Nu-mi pasă de casă și de vacanțe dacă nu ne iubim unul pe altul. Am nevoie de mai mult din partea ta.”

Chuck a răspuns: „O spui de parcă tu ai da mult mai mult.”

Pam a spus: „Așa și este. Mereu fac ceva pentru tine. Eu spăl, pregătesc masa, curăț, fac totul. Tu faci un singur lucru, mergi la 142 slujbă, pentru a avea din ce ne achita cheltuielile. Și apoi îmi pretinzi să fac eu tot restul.”

Chuck este un doctor prosper. Ca la majoritatea profesioniștilor, munca lui înseamnă consum de timp, dar este foarte profitabilă. Nu putea înțelege de ce soția lui era atât de nemulțumită. El îi asigura o existență îmbelșugată și plăcută pentru familie, dar când venea acasă își găsea soția nemulțumită.

În concepția lui Chuck, cu cât câștiga mai mulți bani din munca lui, cu atât trebuia să facă mai puțin acasă pentru a-și mulțumi soția. El considera că prin venitul constant de la sfârșitul lunii marca cel puțin treizeci de puncte. După ce și-a deschis un cabinet propriu și și-a dublat venitul, a presupus că marchează șaizeci de puncte pe lună. Nu avea idee că Pam îi acorda doar un punct pe lună pentru acei bani, indiferent de sumă. Chuck nu a realizat că, din punctul de vedere al Pamelei, cu cât câștiga mai mult, cu atât primea ea mai puțin. Noul cabinet cerea mai mult timp și energie. Pentru a nu rămâne în urmă, ea a început să pună și mai mult efort în organizarea vieții lor personale și a legăturilor dintre ei. Dând mai mult, ea avea impresia că marchează vreo șaizeci de puncte pe lună față de unul singur obținut de el. Aceasta o făcea să fie mai nefericită și plină de resentimente. Pam considera că acum dă mult mai mult și primește mai puțin. Din punctul de vedere al lui Chuck, el dădea mai mult (șaizeci de puncte) și trebuia să primească mai mult de la soția lui. În mintea lui, erau chit. Era mulțumit de relațiile dintre ei, cu o excepție - ea nu era fericită. O acuza că pretinde prea mult. În mintea lui, venitul mai mare compensa ceea ce dădea ea. Această atitudine o enerva și mai mult pe Pamela.

După ce au ascultat înregistrarea cursului meu despre relațiile în cadrul cuplului, atât Pamela cât și Chuck au reușit să renunțe la acuzațiile lor și să-și rezolve problema cu afecțiune. O relație care se îndreaptă către divorț a fost corectată.

Chuck a învățat că lucrurile mărunte făcute pentru soția sa erau foarte importante. A fost uimit de cât de repede se schimbau lucrurile după ce a început să-i dedice mai mult timp și energie soției. A început să sesizeze că pentru o femeie, gesturile mici sunt la fel de importante ca cele mari. A înțeles de ce prin munca lui marca numai un punct. Într-adevăr, Pam avea motive întemeiate să fie nefericită. Avea cu adevărat nevoie de energia, eforturile și atenția lui Chuck mai mult decât de nivelul de viață ridicat. Chuck a descoperit că, dacă cheltuiește mai puțină energie pentru a câștiga bani și mai multă în sensul potrivit, soția sa va fi mult mai fericită. El a recunoscut că lucrase peste program în speranța de a o face mulțumită. Înțelegând cum ținea ea scorul, el putea veni acasă acum plin de încredere, fiindcă știa cum să o facă fericită.

LUCRURILE MĂRUNTE ÎNSEAMNĂ MULT

Există multe feluri prin care bărbatul poate marca puncte fără a trebui să facă cine știe ce efort. Este doar o problemă de redirecționare a energiei și a atenției pe care oricum le consumă. Cei mai mulți bărbați cunosc deja multe din aceste lucruri, dar nu-și bat capul cu ele fiindcă nu realizează cât de importante sunt pentru femeii gesturile mărunte.

Bărbatul crede sincer că lucrurile mici pe care le face pentru ea sunt neînsemnate în comparație cu cele mari. Unii bărbați încep prin a face gesturi mărunte dar, după ce procedează astfel de câteva ori, se opresc. Dintr-un instinct misterios, ei încep să-și concentreze energia asupra unei fapte importante. Ei neglijează toate acele mărunțișuri necesare unei femei pentru a se simți bine într-o relație. Pentru ca să satisfacă o femeie, bărbatul trebuie să înțeleagă de ce are ea nevoie pentru a se simți iubită și susținută.

Felul în care acordă femeile punctajul nu este determinat de o preferință, ci de o nevoie reală a lor. Femeile au nevoie de numeroase dovezi de afecțiune pentru a se simți iubite. Una sau două dovezi de afecțiune, oricât de importante, nu le vor putea satisface.

Pentru un bărbat, aceasta poate fi extrem de greu de înțeles. Să ne imaginăm că femeia are un rezervor al afecțiunii similar cu rezervorul de benzină al unei mașini. Trebuie umplut mereu și mereu. Secretul pentru a reuși să umpli rezervorul de afecțiune al femeii este să faci des mici gesturi (marcând multe puncte). Femeia se simte iubită când rezervorul ei este plin. Atunci este în stare să răspundă cu mai multă dragoste, încredere, acceptare, apreciere, admirație, aprobare și încurajare. Dar pentru a atinge acest nivel, este nevoie de o mulțime de lucruri mărunte. Urmează o listă cu 101 mijloace prin care un bărbat poate alimenta rezervorul de afecțiune al partenerei.

101 MIJLOACE DE A MARCA PUNCTE ÎN OCHII UNEI FEMEII

1. La venirea acasă, înainte de a face altceva, mergeți și îmbrățișați-o.
2. Puneți-i întrebări concrete despre ce a făcut, dovedind că-i cunoașteți planurile. (De exemplu: „Ce-ai făcut la doctor?”)
3. Ascultați și puneți întrebări.
4. Rezistați tentației de a-i rezolva problemele; în schimb, participați la ele.
5. Oferiți-i douăzeci de minute de atenție reală (nu citiți ziarul, nu vă lăsați distras de nimic în acest timp).
6. Oferiți-i flori atât la ocazii, cât și ca o surpriză.

7. Stabiliți cu câteva zile înainte o ieșire în oraș și întrebați-o unde vrea să meargă.

8. Dacă pare obosită sau ocupată, oferiți-vă să pregătiți masa.

9. Faceți-i complimente pentru cum arată.

10. Dați-i dreptate când este indispusă.

11. Oferiți-vă să o ajutați când este obosită.

12. Lăsați-vă o rezervă de timp când călătoriți, pentru a nu trebui să vă grăbiți.

13. Dacă urmează să veniți mai târziu, dați-i un telefon ca să o anunțați.

14. Dacă vă cere sprijinul, spuneți-i da sau nu, fără a o face să se simtă prost că vi l-a cerut.

15. De câte ori sentimentele ei au fost atinse, acordați-i înțelegere și spuneți-i: „îmi pare rău că suferi”. Apoi tăceți; lăsați-o să-și dea seama că-i înțelegeți durerea. Nu-i oferiți soluții și nici nu-i explicați că nu suferă din vina dumneavoastră.

16. De câte ori simțiți nevoia să vă izolați, spuneți-i că veți reveni sau că aveți nevoie de un timp pentru a vă organiza gândurile.

17. Când v-ați liniștit și ați revenit, vorbiți despre ceea ce vă preocupă într-un fel respectuos, lipsit de acuzații, astfel încât ea să nu se îngrijoreze prea tare.

18. Oferiți-vă iarna să faceți focul.

19. Când vă vorbește, lăsați ziarul din mână sau stingeți televizorul și acordați-i întreaga atenție.

20. Dacă ea spală vasele de obicei, oferiți-vă din când în când să o ajutați, mai ales când a avut o zi mai obositoare.

21. Observați când este indispusă sau obosită și întrebați-o ce are de făcut. Apoi oferiți-vă să o ajutați, preluând câteva din sarcinile ei.

22. Când ieșiți, întrebați-o dacă vrea să-i cumpărați ceva și nu uitați să faceți ce v-a rugat.

23. Anunțați-o când vreți să vă culcați sau să plecați de acasă.

24. Îmbrățișați-o de patru ori pe zi.

Imbrățișați-o de patru ori pe zi.

25. Sunați-o de la serviciu pentru a o întreba cum se simte, sau a-i comunica o veste deosebită sau a-i spune „te iubesc”.

26. Spuneți-i „te iubesc” de cel puțin câteva ori pe zi.

27. Faceți patul și aranjați dormitorul.

28. Dacă vă spală ciorapii, întoarceți-i pe față ca să nu fie ea nevoită să o facă.

29. Observați când s-a umplut găleata de gunoi și oferiți-vă să o goliți.

30. Când plecați din oraș sunați-o pentru a-i spune că ați ajuns cu

bine și a-i comunica la ce telefon vă poate suna.

31. Spălați-i mașina.

32. Spălați-vă mașina și curățați-o înăuntru înainte de a ieși cu ea în oraș.

33. Spălați-vă înainte de actul sexual și folosiți parfum dacă ei îi place.

34. Țineți-i partea dacă este supărată pe cineva.

35. Oferiți-vă să-i faceți masaj pe spate, la ceafă sau la picioare.

36. Propuneți-vă din când în când să o mângâiați și să fiți afectuos fără legătură cu relațiile sexuale.

37. Fiți răbdător când ea vă împărtășește ceva. Nu vă uitați la ceas.

38. Nu schimbați canalele de la telecomandă când și ea se uită la televizor.

39. Manifestați-vă afecțiunea în public.

40. Dacă vă țineți de mână, nu vă lăsați brațul inert.

41. Aflați care sunt băuturile ei favorite, astfel încât să-i puteți oferi să aleagă dintre cele care știți deja că-i plac.

42. Propuneți câteva restaurante când vreți să ieșiți; nu lăsați posibilitatea alegerii pe seama ei.

43. Luați abonamente la teatru, concerte, operă, balet sau alte spectacole care îi plac **ei**.

44. Creați ocazii pentru care vă puteți îmbrăca amândoi elegant.

45. Fiți înțelegător dacă ea întârzie sau se decide să-și schimbe toaleta.

46. Acordați-i mai multă atenție decât celorlalți în public.

47. Faceți-o să se simtă mai importantă decât copiii. Lăsați-i pe copii să vadă că-i acordați atenție în primul rând ei.

48. Faceți-i mici cadouri, o cutie de bomboane sau un parfum.

49. Cumpărați-i haine (luați o fotografie și măsurile ei la magazin și lăsați-o pe vânzătoare să vă ajute să alegeți.)

50. Faceți-i fotografii la ocazii deosebite.

51. Faceți mici excursii romantice.

52. Lăsați-o să vadă că purtați o poză a ei în portofel și că schimbați această poză din când în când.

53. Când stați la hotel, cereți să vi se pregătească ceva deosebit (să vă pună în cameră o sticlă de șampanie sau flori).

54. Scrieți-i un bilet sau marcați ocaziile deosebite - aniversări, zile de naștere.

55. Oferiți-vă să conduceți mașina în călătorii lungi.

56. Conduceți încet și prudent, respectând preferințele ei. În definitiv, ea stă fără apărare, pe scaunul din față.

57. Observați cum se simte și remarcați: „Azi pari veselă” sau „Pari obosită” și apoi puneți-i o întrebare, de exemplu: „Cum ți-amers azi?”

58. Când plecați undeva, studiați dinainte drumul, astfel ca ea să nu se simtă responsabilă cu orientarea în teren.
59. Invitați-o la dans sau luați lecții de dans împreună.
60. Faceți-i o surpriză cu un bilet de dragoste sau o poezie.
61. Purtați-vă cu ea ca la începutul legăturii.
62. Oferiți-vă să reparați ceva prin casă. Spuneți: „Ce mai trebuie reparat pe aici? Am puțin timp liber”. Nu vă angajați la mai mult decât puteți face.
63. Oferiți-vă să-i ascuțiți cuțitele de bucătărie.
64. Cumpărați un adeziv bun pentru a repara ceea ce s-a stricat prin casă.
65. Schimbați becurile care se ard.
66. Ajutați la reciclarea deșeurilor menajere.
67. Citiți-i cu glas tare sau decupați fragmente din ziar care ar interesa-o.
68. Notați atent toate mesajele telefonice pentru ea.
69. Lăsați pardoseala camerei de baie curată și uscată după duș.
70. Deschideți-i ușa când iese.
71. Oferiți-vă să-i duceți sacosa.
72. Oferiți-vă să-i duceți pachetele grele.
73. În călătorii, cărați bagajele și aveți grijă de încărcarea lor în mașină.
74. Dacă ea spală vasele, oferiți-vă să curățați oalele sau să faceți altă treabă dificilă.
75. Scrieți o listă cu ce este de reparat și lăsați-o în bucătărie. Când aveți ceva timp, faceți ceva de pe această listă. Nu lăsați ca lista să ajungă prea lungă.
76. Faceți-i complimente pentru felul în care a pregătit masa.
77. Când o ascultați, priviți-o în ochi.
78. Atingeți-o cu mâna din când în când, în timp ce-i vorbiți.
79. Dovediți că vă interesează ce a făcut în timpul zilei, ce cărți citește și cu cine vine în contact.
80. Când o ascultați, dovediți că sunteți interesat, prin exclamații ca aha, oh, hm.
81. Întrebați-o cum se simte.
82. Dacă a fost bolnavă, cereți-i să vă spună cum se simte și ce mai face.
83. Dacă este obosită, oferiți-vă să-i faceți un ceai.
84. Pregătiți-vă să dormiți împreună și mergeți la culcare în același timp.
85. Sărutați-o la plecare și spuneți-i la revedere.
86. Râdeți la glumele ei.
87. Spuneți-i cu voce tare mulțumesc când face ceva pentru dumneavoastră.
88. Remarcați când s-a coafat și faceți-i un compliment.

89. Rezervați un timp special pentru a fi singuri.
90. Nu răspundeți la telefon în momente intime sau când ea vă împărtășește sentimente delicate.
91. Mergeți împreună la plimbare pe jos sau cu bicicleta, chiar dacă este doar o plimbare scurtă.
92. Organizați și pregătiți un picnic. (Nu uitați să luați un șervet pentru masă.)
93. Dacă ea se ocupă de spălat, duceți rufele la spălătorie sau oferiți-vă să le spălați.
94. Scoateți-o la plimbare fără copii.
95. Aranjați-vă în așa fel încât să vadă că vreți ca ea să obțină ceea ce-și dorește și ca dumneavoastră să obțineți ce vă doriți. Fiți devotat, dar nu vă transformați în martir.
96. Spuneți-i că i-ați simțit lipsa când ați fost plecat.
97. Cumpărați-i prăjitura preferată.
98. Oferiți-vă să mergeți la cumpărături, dacă ea este cea care le face de obicei.
99. Mâncați frugal în ocazii romantice, ca să nu vă simțiți greoi sau obosit.
100. Rugați-o să-și adauge ideile la această listă.
101. Lăsați jos capacul de la WC.

GESTURILE MĂRUNTE FAC MINUNI

Când bărbatul face gesturi mărunte pentru soția lui, se produc minuni. Rezervorul ei afectiv este plin și scorul rămâne egal. Când scorul este egal, sau aproape egal, femeia știe că este iubită, ceea ce o face să fie mai afectuoasă și mai încrezătoare. Dacă femeia știe că este iubită, poate iubi fără a acumula resentimente.

Și pentru bărbat este bine să facă gesturi mărunte. De fapt, acestea vor avea efectul de a-i vindeca și lui resentimentele, nu numai femeii. Va începe să se simtă puternic și eficient fiindcă îi oferă femeii protecția de care are ea nevoie. Atunci sunt amândoi satisfăcuți.

De ce are nevoie bărbatul

Așa cum bărbații trebuie să facă mereu mici gesturi față de femei, ele trebuie să fie deosebit de atente în aprecierea acestor gesturi. Femeia poate, printr-un zâmbet și prin mulțumiri, să-l lase să vadă că a obținut un punct. Bărbatul are nevoie de aceste aprecieri și încurajări pentru a continua să dea. El are nevoie să simtă că în-148 seamnă ceva. Bărbații încetează să dea când simt că efortul lor este considerat ca de la sine înțeles. Femeia trebuie să-l facă să știe că

eforturile lui sunt apreciate. Asta nu înseamnă că ea trebuie să simuleze că totul este perfect, dacă el a vărsat gunoiul în locul ei. Dar poate remarca gestul, spunând mulțumesc. Treptat va apare mai multă afecțiune din ambele părți.

Ce trebuie să accepte femeia

Femeia trebuie să accepte tendința instinctivă a bărbatului de a-și concentra energia asupra unui lucru important și de a bagateliza importanța gesturilor mărunte. Acceptând aceste porniri, nu va mai suferi atât. În loc să se supere că primește mai puțin, ea poate colabora cu el pentru rezolvarea problemei. Îi poate repeta că apreciază mult gesturile mici făcute și faptul că el este atent și se străduiește.

Ea poate să-și aducă aminte, când el uită să facă micile gesturi, că asta nu înseamnă că nu o iubește, ci că din nou s-a concentrat prea mult asupra unui lucru mai mare. În loc să se lupte cu el sau să-l pedepsească, ea-l poate încuraja să se implice, cerându-i sprijinul. Prin apreciere și încurajare, un bărbat se va învăța treptat să dea aceeași importanță lucrurilor mărunte ca și celor mari. Va căuta mai puțin să aibă succes și va începe să se relaxeze mai mult și să petreacă mai mult timp cu soția și cu familia.

REDIRECȚIONAREA ENERGIEI ȘI ATENȚIEI

Mi-aduc aminte cum am învățat prima oară să-mi direcționez energia către problemele mărunte. Când m-am căsătorit cu Bonnie, eram un împătimit al muncii. Pe lângă scrierea unor cărți și ținerea unor seminarii, mai aveam cincizeci de ore de consultanță pe săptămână, în primul an al căsniciei, ea îmi tot spunea câtă nevoie avea să fim mai mult împreună. Îmi spunea în repetate rânduri că se simțea abandonată și că suferea.

Uneori îmi mărturisea sentimentele printr-o scrisoare. Am numit aceasta o Scrisoare de Dragoste. Întotdeauna se încheie cu o declarație de dragoste și conține toate sentimentele de furie, tristețe, teamă și durere. În capitolul 11 vom analiza mai profund metodele și importanța acestor Scrisori de Dragoste. Bonnie mi-a scris această scrisoare în legătură cu faptul că petreceam prea mult timp la muncă.

Dragă John,

Îți scriu această scrisoare pentru a-ți împărtăși sentimentele mele. Nu vreau să-ți spun ce ai de făcut. Vreau doar să-mi înțelegi sentimentele.

Sunt supărată că stai atât timp la lucru. Sunt supărată că, venind acasă, nu-ți mai rămâne nimic pentru mine. Vreau să petrec mai mult timp cu tine.

Mă doare să simt că-ți pasă mai mult de clienții tăi decât de mine. Îmi pare rău că ești atât de obosit. Îți simt lipsa. Mă tem că nu vrei să ne petrecem timpul împreună. Mă tem să nu constitui încă o povară pentru tine. Mă tem să nu par pisăloagă. Mă tem că sentimentele mele nu sunt importante pentru tine.

Îmi pare rău dacă aceste sentimente te deranjează. Știu că faci tot ce poți. Apreciez cât te străduiești.

Te iubesc, Bonnie

După ce am citit că se simte neglijată, am înțeles că realmente le ofeream mai mult clienților mei decât soției. Clienților le acordam întreaga mea atenție și apoi veneam acasă epuizat și-mi ignoram soția.

Dacă bărbatul muncește prea mult

O ignoram, nu fiindcă nu o iubeam sau că nu-mi păsa de ea, ci fiindcă nu-mi mai rămânea nimic de oferit. Credeam cu naivitate că făceam tot ce se putea muncind din greu pentru a-i asigura o viață mai bună (mai mulți bani) ei și familiei. După ce am înțeles cum se simțea, am pus la cale un plan pentru rezolvarea acestei probleme.

În loc să primesc opt clienți pe zi, am început să am doar șapte. Am spus că soția mea era al optulea client. În fiecare seară veneam acasă cu o oră mai devreme. Îmi spuneam că soția este cel mai bun client. Am început să-i acord atenția devotată și integrală pe care i-aș fi dedicat-o unui client. Ajungând acasă, am început să fac mici treburi pentru ea. Succesul a fost imediat. Nu numai ea a fost mai fericită, ci și eu.

Treptat, pe măsură ce mă simțeam iubit pentru felul în care o puteam susține pe ea și restul familiei, n-am mai fost atât de doritor să urmăresc obținerea marilor succese. Am început să încetinesc și, spre surpriza mea, nu numai relațiile de familie, ci și situația profesională a evoluat în bine, având mai mult succes fără să fi fost nevoit să fac eforturi atât de mari.

Am constatat că în munca mea se reflectau succesele de acasă. Am înțeles că succesul profesional nu se obținea doar prin strădanii. El depindea, de asemenea, de capacitatea mea de a inspira încredere celorlalți.

Când am simțit dragostea familiei, nu numai că eu m-am simțit mai sigur, dar și ceilalți au avut mai multă încredere și m-au apreciat mai mult.

CUM POATE FEMEIA SĂ AJUTE

Sprijinul lui Bonnie a jucat un rol important în această schimbare. Pe lângă faptul că-mi împărtășea sentimentele sincere și iubitoare, a fost foarte consecventă în a-mi cere diverse lucruri, apreciindu-mă corespunzător, după aceea. Cu timpul, am început să realizez cât de minunat este să fii iubit pentru niște gesturi mărunte. M-am simțit despovărat de sentimentul că trebuie să realizez lucruri mari pentru a fi iubit. A fost o revelație.

ACORDAREA PUNCTAJULUI DE CĂTRE FEMEII

Femeile au capacitatea specială de a aprecia lucrurile mărunte la fel ca și pe cele mari. Asta este o binecuvântare pentru bărbați. Cei mai mulți bărbați se străduiesc să obțină succese din ce în ce mai mari pentru că își închipuie că acestea le vor aduce dragoste. În sinea lor, ei tânjesc după dragoste și admirație. Nu știu că pot atrage această dragoste și admirație fără a trebui să aibă mari succese.

Cei mai mulți bărbați se străduiesc să obțină succese din ce în ce mai mari pentru că își închipuie că acestea îi vor face demni de a fi iubiți.

Femeile au capacitatea de a vindeca pe bărbați de această patimă a succesului, apreciind lucrurile mărunte făcute de ei. Dar se poate ca ele să nu-și exprime aprecierea, dacă nu înțeleg cât de importantă este aceasta pentru bărbat. Ele se pot împiedica în propriile lor resentimente.

VINDECAREA GRIPEI RESENTIMENTELOR

Femeile apreciază instinctiv lucrurile mărunte. Singurele excepții sunt cazurile în care femeia nu-și dă seama că bărbatul are nevoie de aprecierea ei sau dacă simte că scorul nu este echilibrat. Dacă femeia nu se simte iubită ci neglijată, îi vine greu să aprecieze automat tot ce face pentru ea bărbatul. Se simte jignită că a dat mai mult decât el. Acest resentiment îi blochează capacitatea de a aprecia gesturile mărunte.

Resentimentele, la fel ca gripa sau răceala, sunt dăunătoare. Când femeia suferă de resentimente, tinde să neghe ceea ce a făcut bărbatul pentru ea deoarece, conform modului ei de a ține socoteala, ea a făcut mult mai mult ca el.

Când scorul este patruzeci la zece în favoarea femeii, ea începe să fie plină de resentimente.

Când femeia simte că dă mai mult decât primește, se petrece ceva. Inconștient, ea scade cele zece puncte ale lui din cele patruzeci ale ei și trage concluzia că scorul în relația dintre ei este treizeci la zero. Această metodă are sens din punct de vedere matematic și es. de înțeles, dar nu este corectă.

Când se scade punctajul lui din al ei, el ajunge la zero, deși nu acesta este scorul lui. El nu era de zero puncte, ci de zece. Când el sosește acasă, ea îl întâmpină cu o răceală în privire și voce prin care-i dă de înțeles că este un zero. Ea neagă tot ceea ce a făcut el. Reacționează ca și cum el nu a dat nimic, deși el a dat de zece puncte.

Motivul, pentru care femeia are tendința să reducă astfel punctajul bărbatului, este că nu se simte iubită. Scorul inegal o face să simtă că nu i se dă importanță. Având impresia că nu este iubită, îi vine foarte greu să-i acorde chiar și acele zece puncte pe care el ar avea dreptul să le pretindă. Desigur, aceasta nu este corect, dar așa se întâmplă. De obicei, ajunși în acest punct, se întâmplă ca bărbatul să simtă că nu este apreciat și să-și piardă motivația de a face mai mult. El se molipsește de gripa resentimentelor. Apoi resentimentele femeii continuă să se acumuleze, iar situația merge din rău în mai rău. Gripa se agravează.

Ce poate face femeia

Această problemă se poate rezolva prin înțelegerea iubitoare din partea ambelor părți. El are nevoie să fie apreciat, în timp ce ea trebuie să simtă că este susținută. Altminteri, boala se agravează. Soluția pentru acest resentiment este ca ea să-și asume responsabilitatea. Ea trebuie să-și asume responsabilitatea că a contribuit la problema lor dând mai mult și lăsând scorul să devină atât de inegal. Trebuie să se trateze ca și când ar fi luat gripă sau o răceală și să se odihnească, să nu mai ofere atât de mult celuilalt. Are nevoie să se răsfete și să-l lase pe partener să aibă mai multă grijă de ea.

De obicei, când femeia nutrește resentimente, nu îi va da partenerului ocazia să o susțină sau, dacă el o face, va nega valoarea faptelor lui și îi va acorda din nou un zero. Ea închide ușa în fața ajutorului pe care vrea el să i-l dea. Asumându-și răspunderea pentru că a oferit prea mult, ea va putea renunța să îl acuze pe el pentru

problemele lor și va începe să țină o nouă evidență a scorului. îi va acorda o nouă șansă și, prin înțelegere, va ameliora situația.

Ce poate face bărbatul

Când bărbatul simte că nu este apreciat, încetează să mai acorde sprijin. Un mod de a face față cu responsabilitate situației este să înțeleagă că este greu pentru ea să-i acorde puncte și să-l aprecieze dacă este bolnavă de resentimente. El se poate elibera de propriile resentimente dacă înțelege că are nevoie să primească înainte de a da din nou. Poate să-și amintească aceasta pe când îi oferă dragostea și 152 afecțiunea lui prin gesturi mărunte. Pentru un timp, el ar trebui să nu se aștepte ca ea să-l aprecieze atât cât ar merita și cât ar avea nevoie, gste de folos ca el să-și asume responsabilitatea de a-i fi transmis gripa, neglijând gesturile mărunte de care ea avea nevoie.

Înarmat cu această idee, el va putea da fără a-i pretinde prea mult, până ce ea se va vindeca. Conștiința faptului că poate rezolva această problemă îl va ajuta să se elibereze și de propriile resentimente.

Dacă el va continua să dea și ea va încerca să facă pauză și să accepte cu dragoste sprijinul lui, echilibrul se va putea restabili rapid.

DE CE DAU BĂRBATII MAI PUȚIN

Rareori bărbatul are intenția să primească mai mult și să dea mai puțin. Totuși bărbații sunt notorii pentru faptul că oferă mai puțin. Probabil că și dumneavoastră ați constatat aceasta în propria familie. De obicei, femeile se plâng că partenerii lor încep prin a fi afectuoși și devin treptat pasivi. Și bărbații consideră că nu sunt bine tratați. La început, ele sunt atât de afectuoase și îi apreciază, apoi încep să aibă resentimente și pretenții. Acest mister poate fi dezlegat dacă înțelegem modul diferit în care țin scorul bărbații și femeile. Există cinci motive majore pentru care bărbații încetează să dea. Ele sunt:

1. **Bărbații idealizează corectitudinea.** Bărbatul își focalizează energia asupra unui proiect și crede că a marcat cincizeci de puncte. Apoi vine acasă și stă liniștit, așteptând ca și soția lui să marcheze cincizeci de puncte. El nu știe că, din punctul ei de vedere, el a marcat doar un punct. Încetează să dea, crezând că a oferit deja prea mult.

În mintea lui, acest procedeu este corect și afectuos. El o lasă să-i acorde afecțiune în valoare de cincizeci de puncte pentru a egala

scorul. Nu-și închipuie că eforturile lui de la serviciu totalizează doar un punct. Sistemul lui de echitate poate funcționa numai dacă înțelege și admite că femeile acordă doar un punct pentru fiecare gest de dragoste. Aceasta are consecințe practice atât pentru bărbați cât și pentru femei. Ele sunt:

Pentru bărbați: Țineți minte că pentru o femeie gesturile mari, ca și cele mici, însumează un punct. Toate atențiile - mari sau mici - sunt egale și la fel de necesare. Pentru a evita acumularea resentimentelor, faceți acele gesturi mărunte care înseamnă atât de mult. Nu vă așteptați ca femeia să fie satisfăcută dacă nu primește numeroase dovezi mărunte sau importante ale afecțiunii.

Pentru femei: Amintiți-vă că bărbații provin de pe Marte; ei nu au impulsul să facă automat micile gesturi. Ei dau mai puțin, nu fiindcă nu vă iubesc, ci fiindcă au impresia că deja și-au făcut datoria, încercați să nu puneți la inimă. În schimb, puteți să-i încurajați în mod repetat să vă acorde sprijinul. Nu așteptați până ce aveți nevoie disperată de ajutorul lor sau până ce scorul este foarte dezechilibrat. Nu le pretindeți sprijinul; acordați-le încrederea că vor să vă ajute, chiar dacă au nevoie de puțină încurajare.

2. **Femeile idealizează dragostea necondiționată.** Femeia dă cât poate de mult și observă că a primit mai puțin abia când este epuizată. Femeile nu încep să țină scoruri, ca bărbații; ele oferă generozitate și presupun că bărbații vor face la fel.

După cum am văzut, bărbații nu sunt la fel. Bărbatul dă cu generozitate, până ce scorul, așa cum îl percepe el, devine inegal, și atunci încetează să mai ofere. Bărbatul dă, de obicei, o mulțime și apoi se oprește pentru a primi înapoi cât a dat.

Cât timp femeia este bucuroasă să dea ceva bărbatului, el presupune instinctiv că ea ține socoteala și că el mai are încă puncte în plus. Ultimul lucru pe care și l-ar putea imagina este că a primit mai puține puncte. De pe poziția lui superioară, nu va continua niciodată să dea, când scorul este încă în favoarea lui. Dacă i se cere să dea mai mult atunci când are impresia că deja a dat în plus, e sigur că nu o va face cu plăcere. Țineți minte asta. Cât timp femeia continuă să dea de bunăvoie, cu zâmbetul pe buze, bărbatul presupune că scorul este oarecum egal. El nu realizează că femeile au capacitatea stranie de a oferi cu bucurie, până ce scorul este de vreo treizeci la zero. Aceasta are consecințe practice atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

Pentru bărbați: Țineți minte că, dacă femeia dă cu zâmbetul pe buze, nu înseamnă neapărat că scorul este oarecum egal.

Pentru femei: Țineți minte că, atunci când dați cu generozitate bărbatului, el înțelege că scorul este egal. Dacă doriți să aibă o motivație pentru a da mai mult, încetați treptat și cu blândețe să-i

mai dați. Lăsați-l să facă mici lucruri pentru dumneavoastră. Încurajați-l, cerându-i sprijinul în probleme mici și apreciați-l apoi.

3. **Bărbații dau când li se cere.** Ei se mândresc că se descurcă singuri. Nu cer ajutorul decât dacă au realmente nevoie. Pe Marte este o grosolanie să oferi ajutorul înainte de a ți se cere.

Dimpotrivă, femeile nu așteaptă să-și ofere sprijinul. Când iubesc pe cineva, dau tot ce sunt în stare. Nu așteaptă să li se ceară și, cu cât iubesc mai mult, cu atât dau mai mult.

Dacă bărbatul nu oferă sprijinul, femeia presupune în mod greșit că el nu o iubește. S-ar putea chiar ca ea să-i pună la încercare dragostea, așteptând să-l vadă oferindu-i sprijinul fără să i-l fi cerut. Dacă el nu se oferă să o ajute, ea este jignită. Ea nu înțelege că el așteaptă să fie solicitat.

Așa cum am văzut, pentru bărbat este important ca scorul să fie păstrat egal. Dacă va simți că a dat mai mult partenerii lui, va începe instinctiv să ceară mai mult; simte firește că are dreptul la mai mult și va cere mai mult. Pe de altă parte, dacă a dat mai puțin, ultimul lucru 154

care-l va face este să ceară mai mult. Instinctiv, nu va cere mai mult, ci va căuta căi prin care ar putea oferi mai mult sprijin. Când femeia nu-i cere sprijinul, bărbatul presupune în mod greșit că scorul trebuie să fie egal sau că el dă mai mult. Nu știe că ea așteaptă ca el să-i ofere ajutorul.

Acest al treilea aspect are consecințe practice atât pentru bărbați cât și pentru femei.

Pentru femei: Țineți minte că bărbatul caută indicii pentru a ști cum și când să ofere mai mult. El așteaptă să fie solicitat. Se pare că el reacționează cum trebuie numai când ea îi cere mai mult. În plus, dacă ea cere, el știe ce să dea. Mulți bărbați nu știu ce să facă. Chiar dacă bărbatul simte că dă mai puțin, dacă ea nu-i cere explicit sprijin în problemele mărunte, el se va dedica și mai mult problemelor majore (munca lui), crezând că succesele mai mari sau mai mulți bani vor fi de folos.

Pentru bărbați: Rețineți că femeia nu cere instinctiv sprijin, când ar avea nevoie de el. Ea se așteaptă, în schimb, dacă o iubiți, să i-l oferiți. Învățați-vă să o ajutați în problemele mărunte.

4. **Femeile spun da chiar dacă scorul e inegal.** Bărbații nu-și dau seama că femeile răspund afirmativ la solicitările lor, chiar dacă scorul este inegal. Dacă pot să-și ajute bărbatul, ele o vor face. Noțiunea de a menține egalitatea le este străină. Bărbații trebuie să fie atenți să nu le ceară prea mult. Dacă femeia simte că dă mai mult decât primește, se va supăra, după un timp, că nu vă oferiți să faceți mai mult pentru ea.

Bărbatul presupune greșit că, din moment ce ea răspunde afirmativ cererilor și nevoilor lui, înseamnă că a primit ceea ce și-a dorit. El presupune că scorul este egal când, de fapt, nu este.

Mi-amintesc că mergeam cu soția la film cam o dată pe săptămână în primii doi ani de căsnicie. Într-o zi s-a supărat pe mine și mi-a spus: „Totdeauna facem ce vrei tu. Niciodată nu facem ce-aș vrea eu”.

Am fost realmente surprins. Crezusem că, atâta timp cât ea continua să spună da, era la fel de mulțumită ca mine. Crezusem că-i plac filmele la fel de mult ca și mie. Uneori ea menționa că în oraș este un spectacol de operă sau că i-ar plăcea să meargă la un concert. Când treceam pe lângă teatrul din localitate, scăpa câte o remarcă de genul: „Pare o piesă interesantă, hai să o vedem!” Dar, peste câteva zile, eu îi spuneam: „Hai să mergem la filmul ăsta, are o cronică excelentă”.

Iar ea răspundea bucuroasă „Foarte bine”.

Din greșeală, eu înțelegeam că îi plăcea la fel de mult ca și mie să mergem la filme. În realitate, era bucuroasă să fim împreună, filmul era acceptabil, dar ceea ce voia **ea** era să fi mers la evenimentele culturale locale. De aceea mi le tot menționa. Însă cum ea era de acord cu mersul la filme, nu bănuiam că se sacrifică pentru a fi eu mulțumit. Această atitudine are consecințe practice atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

Pentru bărbați: Țineți minte că atunci când ea vă răspunde afirmativ, nu înseamnă că scorul este egal. Scorul poate fi douăzeci la zero în mintea ei și ea va răspunde „Sigur, îți duc hainele la spălătorie” sau „Bine, sun eu acolo în locul tău”.

A fi de acord să facă ceea ce-i cereți nu înseamnă că asta ar vrea să facă. Informați-vă în legătură cu ce spectacol i-ar plăcea și apoi propuneți-i să-l vedeți.

Pentru femei: Țineți minte că dacă răspundeți imediat cererii unui bărbat, el crede că a dat mai mult sau că scorul este cel puțin egal. Dacă faceți mai mult decât el, nu mai răspundeți afirmativ cererilor lui. În schimb, începeți, cu delicatețe, să-i cereți să facă mai mult pentru dumneavoastră.

5. **Bărbații dau puncte de penalizare.** Femeile nu-și dau seama că bărbații dau puncte de penalizare când nu se simt iubiți sau susținuți. Dacă femeia reacționează într-o manieră lipsită de încredere, refractară, dezaprobatoare sau nu-l apreciază, el acordă puncte negative, de penalizare.

De exemplu, dacă bărbatul se simte jignit sau consideră că nu este iubit din cauză că soția lui nu a apreciat o realizare de-a lui, el se simte îndreptățit să-i retragă punctele pe care ea le obținuse deja. Dacă ea primise zece, el poate, simțindu-se jignit, să reacționeze re-trăgându-i-le pe toate. Dacă jignirea este mai mare,

el poate să-i dea chiar minus douăzeci. Prin urmare, ea îi va datora acum zece puncte, de unde, cu un minut înainte, avea plus zece. Această reacție este foarte derutantă pentru o femeie. Ea poate că obținuse echivalentul a treizeci de puncte și apoi, într-un moment de enervare, el i le retrage, în mintea lui, el se consideră îndreptățit să nu-i mai ofere nimic, deoarece ea îi este datoare. El consideră că așa este corect. Poate fi corect din punct de vedere matematic, dar în realitate nu este corect. Punctele de penalizare sunt nocive pentru legături. Ele o fac pe femeie să simtă că nu-i apreciază și pe bărbat să fie mai puțin înclinat să ofere. Dacă, în momentul când ea se manifestă ceva mai critic - ceea ce este normal să se întâmple din când în când - el îi tăgăduiește tot ajutorul iubitor pe care ea i-l acordase, atunci el își va pierde motivația de a mai da. El devine pasiv. Această a cincea trăsătură are consecințe practice atât pentru bărbați cât și pentru femei.

Pentru bărbați: Țineți minte că punctele de penalizare nu sunt corecte și nici eficiente. În momentele când vă simțiți jignit, lezată sau lipsit de afecțiune, iertați-o și aduceți-vă aminte de tot binele pe care vi l-a făcut, în loc să o sancționați contestând-o integral. În loc să o sancționați, solicitați-i ceea ce aveți nevoie și ea vă va da. Faceți-o să înțeleagă, în mod respectuos, că v-a jignit, apoi dați-i ocazia să se scuze. Sancțiunile nu sunt funcționale! Vă veți simți mult mai bine dându-i ocazia să vă ofere ceea ce vreți. Țineți minte că ea vine de pe Venus și nu-și dă seama de ce aveți nevoie sau că v-a jignit.

Pentru femei: Țineți minte că bărbații au tendința să acorde puncte de penalizare. Există două metode prin care vă puteți feri de aceasta.

Prima constă în a înțelege că el greșește retrăgându-vă punctele. Spuneți-i, pe un ton civilizat, ce părere aveți. În capitolul următor vom studia moduri de a vă exprima sentimentele dificile sau neplăcute.

A doua metodă este să înțelegeți că el vă retrage puncte când nu se simte iubit sau când e supărat, dar vi le restituie imediat când va simți afecțiunea și sprijinul. Pe măsură ce va simți mai multă afecțiune în urma gesturilor sale mărunte, va da mai puține puncte de penalizare. Încercați să înțelegeți felul diferit în care are el nevoie de afecțiune, astfel încât să nu sufere atât. Dacă ați reușit să înțelegeți prin ce l-ați supărat, faceți-l să înțeleagă că vă pare rău. Cel mai important este să-i acordați tipul de afecțiune de care a fost lipsit. Dacă simte că nu-i apreciat, acordați-i apreciere; dacă se simte respins sau manipulat, acordați-i acceptarea de care are nevoie; dacă simte neîncredere, acordați-i-o; dacă se simte criticat, admirați-l; dacă se simte dezaprobat, oferiți-i aprobarea de care are nevoie și pe care o merită. Când bărbatul se simte iubit, va

înceta să apeleze la puncte de penalizare. Cea mai dificilă parte a acestei metode este să afli ce l-a supărat. De cele mai multe ori, când bărbatul se retrage în vizuina lui, nu știe ce l-a supărat. Apoi, când revine, nu mai vorbește despre asta. Cum poate ști o femeie ce l-a supărat de fapt? Citirea acestei cărți și înțelegerea faptului că bărbații au alte necesități afective constituie un bun început și vă conferă mai multă abilitate în comparație cu femeile care nu au citit-o.

Celălalt mod prin care femeia poate afla ce s-a întâmplat, este prin comunicare. Așa cum am menționat, cu cât o femeie este mai dispusă să se deschidă și să-și împărtășească sentimentele cu respect față de celălalt, cu atât mai ușor îi este bărbatului să se deschidă și să-și mărturisească suferința și necazurile.

CUM ACORDĂ BĂRBAȚII PUNCTE

Bărbații acordă puncte altfel decât femeile. De fiecare dată când o femeie apreciază ce a făcut el pentru ea, bărbatul se simte iubit și îi dă în schimb un punct. Pentru a menține constant scorul, bărbatului nu-i trebuie, de fapt, decât dragoste. Femeile nu-și dau seama de forța afecțiunii lor și de multe ori caută fără rost să câștige afecțiunea bărbatului făcând pentru el mai mult decât ar fi dispuse. Când femeia apreciază ceea ce a făcut pentru ea bărbatul, acesta primește astfel o mare parte din afecțiunea de care are nevoie. Amintiți-vă că bărbat" au nevoie în primul rând de apreciere. Desigur că bărbatul solicită și o participare egală a femeii la treburile zilnice ale gospodăriei dar, dacă el nu este apreciat, contribuția ei este aproape neînsemnată și total lipsită de importanță din punctul lui de vedere.

Desigur că bărbatul solicită și o participare egală a femeii la treburile zilnice ale gospodăriei dar, dacă el nu este apreciat, contribuția ei este aproape neînsemnată și total lipsită de importanță din punctul lui de vedere.

La fel, o femeie nu poate aprecia realizările mari ale bărbatului, dacă el nu face și o mulțime de lucruri mărunte. Aceste gesturi mărunte îi satisfac cerințele fundamentale de a simți că este luată în seamă, înțeleasă și respectată.

Pentru bărbat, o sursă majoră de dragoste este reacția afectuoasă a femeii față de el. Și el are un rezervor de afecțiune, dar acesta nu este neapărat umplut prin ceea ce face ea pentru el. În schimb, este umplut prin reacțiile sau sentimentele ei față de el. Dacă femeia îi pregătește o masă, el îi dă unul sau zece puncte, în funcție de sentimentele ei. Dacă ea este supărată pe el, masa pregătită poate să însemne foarte puțin - el îi dă chiar puncte negative din cauza resentimentelor ei. Secretul pentru a satisface un bărbat constă în a învăța

să vă exprimați prin atitudine, nu neapărat prin fapte. Teoretic, atunci când femeia nutrește afecțiune, comportamentul ei va exprima automat a-ceasta. Când bărbatul acționează într-o manieră iubitoare, sentimentele lui se vor modela automat și el va deveni mai afectuos.

Chiar dacă bărbatul nu mai simte dragoste pentru o femeie, poate totuși decide să facă un gest afectuos față de ea. Dacă acesta este acceptat, el va începe din nou să simtă afecțiune pentru ea. „A face” este un mod excelent de a umple izvorul afectivității bărbatului. În schimb, femeile sunt foarte diferite. În general, o femeie nu se simte iubită dacă nu este luată în seamă, înțeleasă și respectată. Faptul că s-a decis să facă ceva în plus pentru partener nu o va ajuta să simtă mai multă afecțiune, în schimb, aceasta ar putea să-i alimenteze resentimentele. Dacă femeia nu simte afecțiune, ea trebuie să-și îndrepte energia chiar asupra vindecării propriilor sentimente negative și, categoric, nu pentru a oferi. Bărbatul trebuie să dea prioritate „comportamentului iubitor” căci acesta va satisface afectiv partenera. Va face ca sufletul ei să se deschidă și, al lui, de asemenea, va deveni mai afectuos. Inima bărbatului se deschide pe măsură ce reușește să o satisfacă pe femeie.

Femeia trebuie să pună accentul pe „sentimente și atitudini iubitoare” care vor satisface afectiv partenerul. Pe măsură ce femeia reușește să-și manifeste atitudinile și sentimentele afectuoase față de bărbat, el se simte motivat să dea mai mult. Aceasta o ajută să-și deschidă și mai mult sufletul. Sufletul femeii se deschide mai mult pe măsură ce reușește să obțină sprijinul de care are nevoie.

Uneori femeile nu-și dau seama când bărbatul are cu adevărat nevoie de dragoste. În asemenea momente, femeia ar putea să-i ofere douăzeci sau treizeci de puncte. Iată câteva exemple:

CUM POT FEMEILE SĂ MARCHEZE NUMEROASE PUNCTE

Situația Punctajul acordat de bărbat

1. El face o greșeală și ea nu-i spune „ți-am 10 - 2” spus eu” și nici nu-i dă sfaturi.
2. El o dezamăgește, iar ea nu-l sancționează. 10 — 2»
3. El greșește drumul și ea nu face caz. 10-20
4. Se rătăcesc și ea vede partea bună a 20-30 lucrurilor, spunând „N-am fi văzut acest apus splendid dacă am fi mers pe drumul direct”.
10-20
5. El uită să cumpere ceva și ea-i spune „nu-i nimic” vrei să-l iei data viitoare?”

6. El uită din nou să cumpere acel lucru și ea-i 20 - 30 spune cu răbdare și încredere „nu-i nimic”
totuși vrei să-l iei?

10 -4c

7. Dacă l-a jignit și a înțeles, ea se scuză și îi acordă afecțiunea de care are nevoie.

8. Ea îi cere sprijinul, el o refuză, iar ea nu 10-20 este jignită din cauza asta, ci are încredere că

el ar fi ajutat-o dacă ar fi putut. Nu-l respinge și nu-l dezaprobă.
20-30

9. Ea-i cere din nou ajutorul și el o refuză iarăși. Nu-l face să se simtă prost, ci acceptă limitele sale.

10. Ea-i solicită ajutorul, fără să i-l pretindă, 1 - 5

într-un moment în care el consideră că scorul este relativ egal.

Situația Punctajul acordat de bărbat

11. Ea-i solicită ajutorul, fără să i-l pretindă, 10-30
într-un moment în care este supărată sau când el este conștient că ea a făcut mai mult.

12. Nu-l face să se simtă vinovat când el se retrage.

10 -20

13. Când el revine din vizuina în care s-a 10 - 20
retras, ea îl întâmpină cu bucurie, nu-l sancționează și nu-l respinge.

14. El își cere scuze pentru o greșeală iar ea i 10-50 le acceptă cu afecțiune și indulgență. Cu cât a
fost mai mare greșeala, cu atât el îi acordă mai multe puncte.

15. El îi cere să facă ceva și ea refuză fără a-i 1 - 10 înșira o listă de motive pentru care nu poate
face această treabă.

16. El îi cere să facă ceva și ea acceptă, 1 - 10 rămânând bine dispusă.

17. El vrea să se împace după o ceartă și 10 - 30 începe prin mici gesturi afectuoase, la care ea
începe să-i arate că-l apreciază din nou.

18. Ea se bucură să-l vadă întors acasă. 10-20

19. Ea este într-o dispoziție critică și, în loc să 10-20 și-o manifeste, merge în altă cameră, revenind
apoi mai echilibrată și mai afectuoasă.

20. În ocazii speciale, ea-i trece cu vederea 20 - 40 greșeli care în mod normal ar fi indispuș-o.

21. Ei îi face cu adevărat plăcere să aibă 10-40 relații sexuale cu el.

22. El a uitat unde și-a pus cheile și ea nu-l 10-40 privește ca și cum ar fi iresponsabil.

Situația

23. Ea dovedește tact și delicatețe când își manifestă nemulțumirea sau dezamăgirea față de restaurantul sau fmdul la care au mers.

24. Nu-i dă sfaturi când el conduce sau parchează, ci apreciază faptul că au ajuns cu bine.

25. îi cere sprijinul, în loc să insiste asupra greșelilor lui.

26. își exprimă sentimentele negative în mod echitabil, fără a-l acuza, respinge sau dezaproba.

Când poate femeia să marcheze mai multe puncte

Exemplele de mai sus arată cum bărbații țin socoteala altfel decât femeile. Dar femeia nu are nevoie să facă toate acestea. Lista cuprinde momentele în care el este cel mai vulnerabil. Dacă ea poate să-i ofere ceea ce are nevoie, el poate fi foarte generos în acordarea punctelor.

Așa cum am mai menționat în capitolul 7, capacitatea femeii de a oferi iubirea fluctuează ca un val. Când capacitatea femeii de a oferi dragoste este în creștere, (în faza accentuată a valului) este momentul în care poate acumula multe puncte.

Ea nu este tot atât de afectuoasă și în alte perioade. Așa cum capacitatea afectivă a femeii fluctuează, la fel se întâmplă cu nevoia de afecțiune a bărbatului. În nici unul din exemplele de mai sus nu există o valoare fixă a punctajului acordat de bărbat. În schimb, există doar un domeniu aproximativ; când are mai multă nevoie de afecțiune, el tinde să-i dea mai multe puncte.

De exemplu, dacă a făcut o greșală și se simte stânjenit, îi pare rău sau îi este rușine, el are mai multă nevoie de afecțiunea ei; astfel că îi dă mai multe puncte dacă ea îl susține.

Cu cât a fost greșeala mai mare, cu atât îi acordă mai multe puncte pentru dragostea ei.

Dacă ea nu i-a oferit iubire, el tinde să-i dea puncte de penalizare, în funcție de cât de multă nevoie avea de această afecțiune.

Dacă simte că este respins din cauza unei greșeli mari, se poate să dea o mulțime de puncte de penalizare.

Punctajul acordat de bărbat

10-20

10-20 10-20

10-40

Dacă un bărbat a făcut o greșeală și se simte stânjenit, îi pare rău, îi este rușine, atunci are mai multă nevoie de dragostea femeii... Cu cât este mai mare greșeala, cu atât îi acordă mai multe puncte.

CE ÎI FACE PE BĂRBAȚI SĂ SE RETRAGĂ PE POZIȚII DEFENSIVE

Dacă a greșit și femeia s-a supărat pe el, bărbatul se poate enerva. Furia lui este proporțională cu mărimea greșelii. O greșeală mică îl face să fie mai puțin defensiv, în timp ce o greșeală mare îl face să se apere mult mai energic. Uneori femeile se întreabă de ce bărbatul nu spune că-i pare rău pentru o greșeală mare. Răspunsul este că se teme că nu va fi iertat. Este prea dureros să recunoască o greșeală față de ea. În loc să spună că-i pare rău, el se poate supăra pe ea pentru că este nemulțumită și îi va da tot **ei** puncte de penalizare.

Când bărbatul este într-o dispoziție proastă... tratați-l ca pe un uragan și lăsați-vă la pământ.

Dacă femeia poate să-l trateze pe bărbatul aflat într-o dispoziție proastă ca pe un ciclon, după trecerea furtunii, el o va răsplăti cu o mulțime de puncte pentru că nu l-a criticat și nu a încercat să-l schimbe. Dacă ea va încerca să oprească ciclonul, va fi dezastru, iar el o va acuza că s-a amestecat.

Aceasta este ceva nou pentru multe femei, deoarece pe Venus, când una din ele este supărată, celelalte nu o ignoră și nici nu se gândesc să stea deoparte. Pe Venus nu există uragane. Când una

este supărată, celelalte se implică și încearcă să înțeleagă motivul, punându-i o mulțime de întrebări. Pe Marte, când trece ciclonul, fiecare își găsește un adăpost în care să se ghemuiască.

CÂND BĂRBAȚII DAU PUNCTE DE PENALIZARE

Este foarte util ca femeile să înțeleagă că bărbații acordă în alt mod punctajul. Pentru femei, faptul că bărbații acordă puncte de penalizare este foarte derutant și le face să nu se simtă în siguranță când își exprimă sentimentele.

Desigur, ar fi minunat dacă toți bărbații ar putea înțelege cât de incorecte sunt aceste penalizări și s-ar schimba peste noapte, dar schimbările iau timp. Însă pentru femei poate fi liniștitor să știe că, pe cât de repede acordă bărbații punctele de penalizare, tot așa le și retrag.

Când dă puncte de penalizare, bărbatul seamănă cu femeia care este supărată că dă mai multe puncte decât primește. Ea scade punctajul lui din al ei și îi acordă un zero. În asemenea momente, bărbatul poate înțelege că ea suferă de gripa resentimentelor și îi poate oferi mai multă afecțiune.

La fel, când bărbatul acordă penalizări, femeia poate înțelege că și el suferă de propria lui formă de boală a resentimentelor. Are nevoie de mai multă afecțiune pentru a se simți mai bine. Primind-o, el îi dă imediat puncte în plus, pentru a egala din nou scorul. Învățând cum să obțină punctaj mare de la bărbat, femeia va avea mijloace suplimentare de a-l ajuta când pare preocupat sau supărat. În loc să facă, așa cum ar vrea, micile gesturi descrise în lista celor 101 moduri de a obține puncte, ea poate să-și concentreze mai cu folos energia, pentru a-i oferi ceea ce-și dorește el (așa cum sunt descrise în secțiunea „Cum pot femeile să marcheze numeroase puncte”).

SĂ NE AMINTIM DIFERENȚELE

Atât bărbații, cât și femeile pot beneficia enorm, dacă țin seama de felul diferit în care concep scorurile. Ameliorarea relațiilor nu solicită mai multă energie decât cea pe care o consumăm deja și nici nu este prea dificilă. Relațiile sunt obositoare doar dacă nu știm cum să ne îndreptăm energia în direcțiile pe care partenerul le poate aprecia.

CAPITOLUL 11

CUM SE POT COMUNICA SENTIMENTELE DIFICILE

Când suntem supărați, dezamăgiți, frustrați, ne este greu să comunicăm cu afecțiune. Când ne copleșesc sentimentele negative tindem, pentru moment, să lăsăm la o parte încrederea, grija, înțelegerea, acceptarea, aprecierea și respectul. În asemenea momente, chiar având cele mai bune intenții, discuția se transformă în altercație. În furia momentului, uităm să comunicăm în modul potrivit pentru partener sau pentru noi.

În asemenea momente, femeile tind, fără să-și dea seama, să-i blameze pe bărbați și să-i facă să se simtă vinovați. În loc să-și amintească faptul că partenerul face tot ce poate, femeia bănuiește ce-i mai rău și manifestă nemulțumiri și supărare. Când simte că o copleșesc sentimentele negative, îi este deosebit de greu să vorbească partenerului într-un fel plin de încredere, acceptare și apreciere. Ea nu-și dă seama cât de dureroasă este pentru partener atitudinea ei.

Când bărbații sunt supărați, ei tind să le condamne pe femei și sentimentele acestora. În loc să-și amintească de vulnerabilitatea și sensibilitatea partenerei, bărbatul uită de nevoile ei și pare grosolan și lipsit de grijă. Când se simte copleșit de supărare, îi este deosebit de greu să manifeste grijă, înțelegere și respect. Nu-și dă seama cât o doare atitudinea lui.

În asemenea momente, discuțiile nu folosesc. Din fericire, mai există o alternativă. În loc să vă exprimați verbal sentimentele, scrie-ți-i partenerului o scrisoare. Scriind, vă veți putea asculta propriile sentimente fără să vă faceți griji că vă jigniți partenerul. Exprimându-vă liber și analizându-vă sentimentele, veți deveni automat mai echilibrați și mai afectuoși. Scriind, bărbații devin mai atenți, mai înțelegători și mai respectuoși, iar femeile, mai încrezătoare, mai tolerante și mai generoase.

Așternerea în scris a sentimentelor negative este un mod excelent de a deveni conștient de cât de lipsit de afecțiune puteți părea. Fiind mai conștient de asta, vă veți putea adapta metodele. În plus, scriind, intensitatea supărării se poate reduce, lăsând din nou loc sentimentelor mai bune. Fiind mai echilibrat, veți putea merge să-i vorbiți partenerului cu mai multă afecțiune, fără atâtea acuzații și condamnări. Drept urmare, șansele dumneavoastră de a fi înțeleși și acceptați devin mai mari. 164

S-ar putea ca, după ce ați scris, să nu mai simțiți nevoia de a rbi în schimb, s-ar putea să vă vină ideea de a face un gest afectuos față de partenerul dumneavoastră.

----- Indiferent dacă îi împărtășiți sentimentele

printr-o scrisoare sau scrieți doar pentru a vă simți mai bine, așternerea pe hârtie a sentimentelor este o metodă importantă.

În loc să vă exprimați sentimentele în scris, s-ar putea să preferați să faceți același lucru în minte. Abțineți-vă să vorbiți și revedeți în minte cele petrecute. Imaginați-vă că spuneți ceea ce simțiți, gândiți sau doriți, fără să vă manifestați în nici un fel. Printr-un dialog interior, care cuprinde întregul adevăr despre sentimentele dumneavoastră, vă veți elibera dintr-o dată de aspectele negative. Indiferent dacă le scrieți sau nu, prin explorarea, înțelegerea și exprimarea sentimentelor negative, ele își pierd puterea și ies la iveală cele pozitive. Metoda Scrisorii de Dragoste sporește mult eficacitatea acestui proces. Deși este o tehnică a scrierii poate fi folosită și ca o metodă mentală.

METODA SCRISORII DE DRAGOSTE

Una din căile cele mai bune pentru a te elibera de negativism și a comunica apoi într-o manieră mai iubitoare este folosirea Metodei Scrisorii. Descrindu-vă într-un anumit fel sentimentele, cele negative se vor atenua de la sine, iar cele pozitive se vor accentua. Prin Metoda Scrisorii se perfecționează procedeul de compunere a unei scrisori. Există trei aspecte sau componente ale Metodei Scrisorii.

1. Scrieți o Scrisoare în care vă exprimați sentimente de supărare, tristețe, teamă, regret și dragoste.

2. Scrieți o Scrisoare de Răspuns cuprinzând ceea ce ați vrea să auziți de la partener.

3. Discutați cu partenerul cele două scrisori.

Metoda Scrisorii este foarte flexibilă. Puteți hotărî să parcurgeți toate trei etapele ori numai una sau două. De exemplu, puteți face primul și al doilea pas pentru a vă simți mai echilibrat și mai afectuos, având apoi o discuție cu partenerul în care să nu fiți copleșit de resentimente și acuzații. Alteori, veți prefera să parcurgeți toți trei pașii, arătându-i cele două scrisori partenerului.

A trece prin toate trei etapele constituie o experiență puternică și reconfortantă pentru amândoi. Totuși, uneori cere prea mult timp sau nu este potrivită. În unele cazuri, metoda cea mai bună este să realizați doar primul pas, scriind o Scrisoare. Să analizăm câteva exemple despre modul de realizare a unei Scrisori.

PRIMUL PAS: COMPUNEREA UNEI SCRISORI

Găsiți un colț liniștit și scrieți-i partenerului/partenerei. Exprimați-vă supărarea, tristețea, teama, regretul și, apoi, dragostea. Această structură vă permite să vă cunoașteți toate sentimentele; în

urma înțelegerii acestora, veți fi în stare să comunicați mai afectuos și ^{mai} echilibrat.

Când suntem supărați, nutrim mai multe sentimente în același timp. De exemplu, când partenerul v-a dezamăgit, se poate să vă simțiți **supărată** că el este lipsit de sensibilitate, sau **supărat** că ea nu vă apreciază; **măhnită** că el este atât de preocupat de munca lui sau **măhnit** că ea nu vrea să aibă încredere; **îngrijorat** că ea nu vă va mai ierta niciodată, sau **îngrijorată** că el nu mai ține la dumneavoastră; **tristă** sau **trist** că vă înfrânați dragostea. Dar, în același timp, **vă pare bine** că el sau ea vă este partener și vă doriți atenția și dragostea lui sau a ei.

Pentru a ne afla sentimentele de dragoste, de multe ori este nevoie să luăm contact mai întâi cu cele negative. După exprimarea celor patru niveluri ale sentimentelor negative (supărare, tristețe, teamă și regret) vom putea să ne identificăm și să ne exprimăm sentimentele de dragoste. Scrisorile de Dragoste reduc automat intensitatea sentimentelor negative și ne permit să le simțim mai bine pe cele pozitive. Iată câteva indicații pentru a scrie o Scrisoare simplă:

1. Adresați scrisoarea partenerului. Închipuiți-vă că el (ea) vă ascultă cu dragoste și înțelegere.

2. Începeți cu supărarea, continuați cu tristețea, apoi cu regretul și încheiați cu dragostea. Includeți toate aceste cinci părți în fiecare scrisoare.

3. Scrieți câteva propoziții în legătură cu fiecare sentiment; acordați aproximativ același spațiu fiecărei secțiuni. Folosiți termeni simpli.

4. După fiecare secțiune, opriți-vă și apoi dați curs sentimentului următor. Scrieți despre acel sentiment.

5. Nu încheiați Scrisoarea înainte de a ajunge la dragoste. Aveți răbdare și așteptați ca acest sentiment să se ivească.

6. Semnați-vă la sfârșit. Gândiți-vă câteva momente ce v-ați dori sau ce ați avea nevoie. Treceți aceasta într-un P.S.

Pentru a vă ușura conceperea acestor scrisori, poate că veți folosi pagina 169 ca un ghid. În fiecare din cele cinci secțiuni sunt date câteva expresii utile pentru a vă ajuta să vă exprimați sentimentele. Puteți folosi câteva din aceste expresii sau pe toate. În general, cele mai eficace sunt: „sunt supărat”, „mă tem”, „regret”, „aș vrea”, „îmi place”, însă oricare din expresiile care vă ajută să vă exprimați sentimentele 166 sunt bune. De obicei, durează cam douăzeci de minute pentru a întocmi o Scrisoare de Dragoste.

O Scrisoare de Dragoste

Dragă..... Data.....

Scriu această scrisoare pentru a-ți împărtăși sentimentele mele.

1. Pentru Supărare

- Nu-mi place că...

- Mă enervează...
- Sunt supărat/ă că...
- Doresc...

2. Pentru tristețe

- Sunt dezamăgit/ă...
- Sunt trist/ă fiindcă...
- Mă doare că...
- Aș fi vrut...
- Doresc...

3. Pentru teamă

- Sunt îngrijorat/ă...
- Mă tem...
- Mi-e frică...
- Nu vreau...
- Am nevoie...
- Doresc...

4. Pentru regret

- Mă simt stânjenit/ă...
- îmi pare rău...
- îmi este rușine...
- N-am vrut...
- Doresc...

5. Pentru dragoste

- îmi place...
- Vreau...
- înțeleg...
- Te iert...
- Apreciez...
- îți mulțumesc...
- Știu...

P.S. Răspunsul pe care aș vrea să-l primesc de la tine... Iată, în continuare câteva situații tipice și exemple de Scrisori care vă vor ajuta să înțelegeți această metodă.

O scrisoare referitoare la iertare

Tom a dormit mai mult decât își propusese și a uitat să o ducă la dentist pe Hayley, fiica lor. Samantha, soția lui, s-a enervat. În loc să-l înfrunte pe Tom cu furie și dezaprobare, ea s-a așezat și i-a scris următoarea Scrisoare.

După aceea, a fost în stare să-l abordeze pe Tom într-o manieră mai echilibrată și mai tolerantă. Scriind, Samantha n-a mai simțit nevoia să-i țină o predică sau să-și respingă soțul. În loc să se certe, s-au putut bucura de o seară plăcută. Peste o săptămână, Tom a avut grijă ca Hayley să ajungă la dentist.

Iată scrisoarea Samanthei:

Dragă Tom,

1. Supărare: Sunt furioasă că ai uitat. Sunt supărată că ai dormit prea mult. Nu-mi place când te culci și uiți de toate. Te aștepti ca eu să fac totul. M-am plictisit de asta.

2. Tristețe: Îmi pare rău că Hayley a pierdut ora la dentist. Îmi pare rău că ai uitat. Îmi pare rău că nu mă pot baza pe tine. Îmi pare rău că trebuie să muncești atât. Îmi pare rău că ești așa de obosit și ai mai puțin timp pentru mine. Mă doare când nu te interesează să ne vedem. Mă doare când uiți să faci ceva. Mi se pare că nu-ți pasă de mine.

3. Teamă: Mă tem că trebuie să fac singură totul. Mă bazez pe tine. Mă tem că nu-ți pasă. Mă tem că data viitoare va trebui să mă ocup eu. Nu vreau să fac eu totul. Am nevoie de ajutorul tău. Mă tem să am nevoie de tine. Mă tem că nu vei fi niciodată conștiincios. Mă tem că muncești prea mult. Mă tem că te vei îmbolnăvi.

4. Regret: Mă simt stânjenită când tu pierzi programările sau când întârzi. Regret că sunt așa pretențioasă și că nu sunt mai tolerantă. Mi-e rușine că nu sunt mai afectuoasă. Nu vreau să te resping.

5. Afecțiune: Te iubesc. Înțeleg că ești obosit. Muncești așa mult. Știu că faci tot ce poți. Te scuz că ai uitat. Îți mulțumesc că ai obținut o altă programare. Îți mulțumesc pentru că vrei să o duci pe Hayley la dentist. Știu că îți pasă cu adevărat. Știu că mă iubești. Mă simt așa norocoasă că te am lângă mine. Aș vrea să petrecem o seară plăcută împreună.

Cu dragoste, Samantha

P.S. Am nevoie să-mi spui că vei avea grijă s-o duci pe Hayley la dentist săptămâna viitoare.

O scrisoare referitoare la indiferență

Jim urma să plece a doua zi într-o călătorie de afaceri. În seara respectivă, Virginia, soția lui, a încercat să creeze o atmosferă mai intimă. A adus un fruct de mango în dormitor și i-a oferit și lui. Jim era cufundat în citirea unei cărți, în pat și i-a răspuns scurt că nu-i este foame. Virginia s-a simțit respinsă și a ieșit. În sinea ei era jignită și furioasă. În loc să revină și să se plângă de impolitețea lui și lipsa lui de sensibilitate, ea i-a scris o scrisoare.

După aceea, simțindu-se mai tolerantă, Virginia a revenit în dormitor și i-a spus „asta este ultima noastră noapte înainte de plecarea ta, hai să o petrecem într-un fel mai deosebit”. Jim a lăsat jos cartea și s-au bucurat de o seară minunată și intimă.

Compunerea Scrisorii i-a dat Virginiei forța și afecțiunea necesară

pentru a solicita mai direct atenția partenerului. Nu a trebuit nici măcar să-i arate acea scrisoare lui Jim.

Iată scrisoarea ei:

Dragă Jim,

1. Supărare: Mă simt frustrată fiindcă tu vrei să citești, deși asta este ultima seară pe care o petrecem împreună înainte de plecarea ta. Sunt supărată că mă ignori și că nu vrei să petrecem împreună aceste momente. Sunt supărată că nu suntem mai mult timp împreună. Întotdeauna apare ceva mai important ca mine. Vreau să simt că mă iubești.

2. Tristețe: Îmi pare rău că nu vrei să fim împreună. Îmi pare rău că muncești așa mult. Am impresia că nici nu mi-ai observa lipsa. Sunt tristă fiindcă ești mereu așa ocupat și nu vrei să vorbești cu mine. Mă doare că nu-ți pasă. Nu simt că înseamnă ceva deosebit pentru tine.

3. Teamă: Mă tem că nici măcar nu știi de ce sunt supărată. Mă tem că nu-ți pasă. Mă tem să-ți mărturisesc sentimentele. Mă tem că mă vei respinge. Mă tem că ne îndepărtăm unul de altul și că nu pot face nimic în privința asta. Mi-e frică să nu te plictisesc. Mă tem că nu-ți plac.

4. Regret: Mă simt atât de stânjenită, dorind să fim împreună în timp ce ție nici nu-ți pasă. Mi-e jenă că m-am supărat atât. Îmi pare rău dacă asta pare o pretenție exagerată. Îmi pare rău că nu sunt mai afectuoasă și mai tolerantă. Regret că m-am purtat distant după ce n-ai vrut să mă bagi în seamă. Regret că nu ți-am dat încă o șansă. Îmi pare rău că nu mai am încredere în dragostea ta.

5. Afecțiune: Te iubesc. De asta îți adusesem acel mango. Voiam să fac ceva care să-ți facă plăcere. Voiam să petrecem într-un mod mai deosebit acele momente. Încă mai vreau aceasta. Te iert că ai fost atât de indiferent față de mine. Te iert că nu ai reacționat imediat. Înțeleg că tocmai citeai ceva. Hai să petrecem o seară plăcută și intimă.

Te iubesc, Virginia

P.S. Răspunsul pe care aș vrea să-l aud este: „Te iubesc, Virginia, și eu vreau să petrec o seară plăcută. O să-mi fie dor de tine”.

O scrisoare în legătură cu o ceartă

Michael și Vanessa se contraziceau în legătură cu o problemă bănească. În câteva minute, au ajuns la ceartă. Când a văzut că începe să strige, Michael s-a oprit, a respirat adânc și apoi a spus: „Am nevoie să mă gândesc la asta și apoi vom vorbi”. Apoi a mers în altă cameră și și-a deschis sentimentele într-o Scrisoare. După aceea, a fost în stare să revină și să discute cu mai multă înțelegere. În consecință, ei au reușit să-și rezolve cu afecțiune problema.

Iată Scrisoarea lui:

Dragă Vanessa,

1. Supărare: Sunt supărat că ești atât de emotivă și că nu mă înțelegi. Sunt supărat că nu poți rămâne liniștită în timp ce vorbim și că ești atât de sensibilă. Sunt supărat că nu ai încredere în mine și că mă respingi.

2. Tristețe: Îmi pare rău că ne certăm. Mă doare să-ți simt neîncrederea și îndoielile. Mă doare pierderea afecțiunii tale. Îmi pare rău că ne-am certat și că nu cădem de acord.

3. Teamă: Mă tem că greșesc. Mă tem că nu pot face ce vreau fără să te contrarez.. Mă tem să-ți mărturisesc sentimentele. Mă tem că mă vei scoate vinovat. Mă tem să nu par incompetent. Mă tem că nu mă apreciezi. Mă tem să vorbesc cu tine când ești așa de supărată. Nu știu ce să spun.

4. Regret: Îmi pare rău că te-am necăjit. Regret că nu sunt de acord cu tine. Regret că m-am purtat așa distant și că mă opun la ideile tale. Regret că mă grăbesc atâta pentru a-mi realiza scopurile. Regret că am desconsiderat sentimentele tale. Nu meriți să fii tratată astfel. Regret că te-am acuzat.

5. Afecțiune: Te iubesc și vreau să rezolvăm problema asta. Cred că acum te-aș putea asculta. Vreau să te ajut. Înțeleg că te-am jignit. Îmi pare rău că am dezaprobat sentimentele tale. Te iubesc cu adevărat. Vreau să fiu eroul tău și nu doar să fiu de acord cu orice. Vreau ca tu să mă admiri. Am nevoie să fiu eu însumi și te ajut să fii tu însăși.

Te iubesc. De data asta, când vom vorbi voi fi mai răbdător și înțelegător. Meriți asta.

Te iubesc, Michael

P.S. Răspunsul pe care aș vrea să-l aud: „Te iubesc, Michael. Apreciez cât de atent și înțelegător ești. Am încredere că vom rezolva problema asta”.

O scrisoare despre frustrare și dezamăgire

Jean a lăsat un mesaj soțului ei, Bill, cerându-i să aducă acasă o scrisoare importantă. S-a întâmplat ca Bill să nu primească mesajul. Când a ajuns acasă fără acea scrisoare, reacția lui Jean a fost de frustrare și dezamăgire puternică.

Deși nu era vina lui, Jean a continuat să comenteze cât de mare nevoie avea de acea hârtie și ce supărată era. Bill a început să se

simtă acuzat și atacat. Jean nu și-a dat seama că Bill era lezat personal de toate sentimentele ei de frustrare și dezamăgire. Bill era pe cale să explodeze și să o acuze pentru că era supărată.

În loc să-și descarce asupra ei sentimentele defensive, stricându-și seara, el a decis, cu înțelepciune, să amâne discuția cu zece minute, pentru a scrie o Scrisoare. După ce a terminat de scris, a revenit mai afectuos la soția lui, pe care a îmbrățișat-o și i-a spus: „Îmi pare rău că nu ți-am adus scrisoarea. Aș fi vrut să primesc acel mesaj. Mă mai iubești acum?” Jean a răspuns cu afecțiune și respect și au avut parte de o seară minunată în loc de un război rece.

Iată scrisoarea lui Bill:

Dragă Jean,

1. Supărare: Nu-mi place când ești așa supărată. Detest să mă acuzi. Mă supără că te văd nemulțumită și că nu te bucuri să mă vezi. Mi se pare că nimic din ce fac nu este destul. Vreau să mă apreciezi și să te bucuri când mă vezi.

2. Tristețe: Mă necăjește să te știu frustrată și dezamăgită. Îmi pare rău că nu ești mulțumită de mine. Vreau ca tu să fii mulțumită. Îmi pare rău că munca mea este mereu un obstacol în calea dragostei noastre. Îmi pare rău că nu apreciezi toate lucrurile minunate de care avem parte. Îmi pare rău că n-am adus hârtiile de care aveai nevoie.

3. Teamă: Mă tem că nu te pot face fericită. Mă tem că vei fi necăjită toată ziua. Mă tem să mă port deschis sau să fiu rezervat față de tine. Mă tem să am nevoie de dragostea ta. Mă tem că nu sunt destul de bun pentru tine și că-mi vei purta ranchiună.

4. Regret: Regret că n-am adus scrisoarea aceea și că ești supărată. Îmi pare rău că nu m-am gândit să-ți telefonez. N-am vrut să te supăr. Voiam să te bucuri când mă vezi. Avem patru zile libere și vreau să ne simțim bine.

5. Afecțiune: Te iubesc. Vreau ca tu să fii fericită. Înțeleg că ești supărată. Înțeleg că ai nevoie de timp ca să-ți treacă. Știu că nu încerci să mă faci să mă simt prost. Ai nevoie doar de o îmbrățișare și de puțină înțelegere. Îmi pare rău. Uneori nu știu ce să fac și încep să te acuz. Îți mulțumesc că ești soția mea. Te iubesc atât de mult. Nu-ți impun să fii perfectă și fericită. Înțeleg că ești supărată din cauza acelor hârtii.

Te iubesc, Bill

P.S. Răspunsul pe care aș vrea să-l aud: „Te iubesc, Bill. Apreciez cât de multe faci pentru mine. Îți mulțumesc că ești soțul meu.

PASUL AL DOILEA: SCRISOAREA DE RĂSPUNS

Compunerea unei Scrisori de Răspuns este al doilea pas care marchează Tehnica Scrisorii. După ce v-ați exprimat sentimentele negative și pozitive, poate fi util să mai consumați câteva minute scriind o Scrisoare de Răspuns. În această scrisoare veți formula tipul de răspuns pe care l-ați aștepta de la partener.

Metoda este aceasta: Imaginați-vă că partenerul poate răspun cu afecțiune sentimentelor dumneavoastră rănite - cele pe care le-ați exprimat în Scrisoare. Scrieți-vă singur un răspuns, ca și cum ar fi din partea celui alt. Includeți toate lucrurile pe care ați vrea să le auziți în legătură cu problemele exprimate. Următoarele formule de introducere vă ar putea stimula:

- Mulțumesc pentru...
- Îmi pare rău...
- Tu meriți...
- Aș vrea...
- Te iubesc...

Uneori, Scrisoarea de Răspuns este mai eficace decât Scrisoarea de Dragoste. Scriind ceea ce ne dorim și avem nevoie, ^ ni se accentuează receptivitatea față de sprijinul pe care-l merităm. În plus, dacă ne imaginăm că partenerul ne răspunde cu afecțiune, devine mai ușor pentru el să procedeze astfel. Unii se pricep să-și descrie sentimentele negative, dar le vine greu să-și descopere sentimentele afectuoase. Pentru aceștia este deosebit de important să scrie Răspunsuri, explorând ce ar vrea să audă de la celălalt. Asigurați-vă că vă dați seama de propria rezistență pe care o opuneți la ajutorul oferit de Această vă face să vă dați mai bine seama cât de greu este celălalt să vă trateze cu afecțiune în asemenea momente.

Cum putem afla despre ce are nevoie partenerul

Uneori femeile nu sunt de acord să scrie Scrisori de Răspuns. Ele pretind partenerilor să știe ce au de răspuns. Nutresc un sentiment ascuns că „Nu vreau să-i spun ce am eu nevoie; dacă mă iubește cu adevărat, va ști singur”. În acest caz, femeia trebuie să-și aducă aminte că bărbații vin de pe Marte și nu cunosc nevoile femeilor; trebuie să li se atragă atenția.

Reacția bărbatului este mai mult o reflectare a originii sale decât a intensității dragostei lui. Dacă ar fi venit de pe Venus, ar fi știut ce să spună. Bărbații chiar nu știu cum să răspundă la sentimentele

femeii. În cele mai multe cazuri, civilizația noastră nu îi lămurește pe bărbați în legătură cu nevoile femeii. Dacă bărbatul l-a văzut și l-a auzit pe tatăl său răspunzând cu afecțiune supărării soției, va avea o idee mai clară despre ce are de făcut. Altfel, nu știe, deoarece nu a fost învățat niciodată. Scrisorile de Răspuns sunt cel mai bun mod de a-l învăța pe bărbat care sunt necesitățile femeii.

Va învăța încet, dar sigur.

Scrisorile de Răspuns sunt cel mai bun mod de a-l învăța pe bărbat despre ce au nevoie femeile.

Uneori femeile mă întreabă: „Dacă îi explic ce aș vrea să aud din partea lui și el începe să se conformeze, cum pot să știu că nu sunt doar vorbe? Mă tem că nu le ia în serios”.

Aceasta este o problemă importantă. Dacă bărbatul nu-și iubește soția, nici nu se va deranja să-i ofere ceea ce are ea nevoie. Dacă încearcă măcar să-i dea un răspuns asemănător cu ceea ce i s-a cerut, este foarte probabil că el încearcă realmente să reacționeze pozitiv. Dacă nu sună foarte sincer, este din cauză că învață ceva nou. A învăța un nou mod de a reacționa este dificil. Lui îi poate părea rău că nu a reușit. Acesta este un moment critic. Are nevoie de multă apreciere și încurajare. Are nevoie de un răspuns prin care să-și dea seama că este pe calea cea bună.

Dacă încercările lui de a o ajuta par oarecum nesincere, cauza este de obicei că se teme că încercările lui nu vor reuși.

Dacă femeia apreciază încercările lui, data viitoare se va simți mai sigur și, deci, va putea să fie mai sincer. Bărbatul nu este neghiob. Dacă va vedea că femeia este receptivă și că el poate reacționa într-un mod care duce la o schimbare în bine, o va face. Este nevoie doar de timp.

Și femeile pot afla o mulțime despre bărbați și despre necesitățile lor dintr-o Scrisoare de Răspuns a acestora. De obicei, femeia este descumpănită de reacțiile bărbatului față de ea. Ea nu are idee de ce bărbatul respinge încercările ei de a-l ajuta. Înțelege greșit nevoile lui. Uneori i se opune, deoarece crede că el vrea ca ea să renunțe la personalitatea ei. De fapt, în cele mai multe cazuri, bărbatul vrea ca ea să aibă încredere în el, să-l aprecieze și să-l accepte.

Pentru a primi sprijin, nu este suficient să le arătăm partenerilor de ce avem nevoie, ci trebuie să fim dispuși să primim ajutor. Altfel comunicarea nu se poate desfășura. A afișa sentimente rănite printr-o exprimare de genul: „Nimic din ceea ce spui nu poate să mă facă să mă simt mai bine” nu este doar contraproductiv, ci și jignitor pentru partener. În asemenea momente, este mai bine să nu spui nimic.

Iată un exemplu de Scrisoare și Răspunsul ei. Observați că răspunsul este trecut tot la Post Scriptum, dar este puțin mai lung și mai detaliat ca în exemplele dinainte.

O Scrisoare și un Răspuns legate de opoziția făcută de bărbat

Când Theresa îi cere sprijinul, Paul, soțul ei, se opune și pare împovărat de solicitările ei. Dragă Paul,

1. Supărare: Sunt supărată că mi te împotrivești. Sunt supărată că nu te oferi să mă ajuți și că trebuie mereu să-ți cer ajutorul. Eu fac atâtea pentru tine. Am nevoie de ajutorul tău.

2. Tristețe: Îmi pare rău că nu vrei să mă ajuți. Îmi pare rău că mă simt așa de singură. Aș vrea să facem mai multe lucruri împreună. Îmi lipsește ajutorul tău.

3. Teamă: Mă tem să-ți cer ajutorul. Mă tem să nu te supăr. Mă tem că vei spune nu și asta mă va jigni.

4. Regret: Regret că-ți reproșez atâtea. Regret că te pisez și te critic. Regret că nu te apreciez mai mult. Regret că dau prea mult și-ți pretind apoi să faci la fel.

5. Afecțiune: Te iubesc. Înțeleg că faci tot ce poți. Știu că-ți pasă de mine. Aș vrea să-ți cer ajutorul într-un fel mai afectuos. Ești un tată iubitor pentru copiii noștri.

Te iubesc, Theresa P.S. Răspunsul pe care aș vrea să-l primesc este: Dragă Theresa, îți mulțumesc că mă iubești atât. Îți mulțumesc că-mi împărtășești sentimentele. **Înțeleg** că te doare când reacționez ca și cum solicitările tale ar fi exagerate. Înțeleg că te doare când mă opun. **Îmi pare rău** că nu mă ofer mai des să te ajut. **Meriți** ajutorul meu și **vreau** să te sprijin mai mult. **Te iubesc** și sunt fericit că ești soția mea

Te iubesc, Paul

PASUL TREI: ÎMPĂRTĂȘIREA SCRISORII ȘI A RĂSPUNSULUI

Împărtășirea scrisorii este importantă din următoarele motive:

- îi dă ocazia partenerului să vă ajute.
- Vă dă posibilitatea să înțelegeți de ce aveți nevoie.
- îl ajută pe partener să găsească reacțiile necesare, într-o manieră afectuoasă și respectuoasă.
- Creează motivația unor schimbări în cadrul legăturii.
- Creează intimitate și dragoste.

- îl învață pe partener ce este important pentru dumneavoastră și cum vă poate ajuta mai eficient.
- Vă ajută să reîncepeți dialogul după ce s-a întrerupt comunicarea.
- Vă învață să ascultați păreri negative într-un mod lipsit de riscuri.

Există cinci feluri de a vă împărtăși scrisorile și le vom descrie mai jos. În acest caz, să presupunem că autoarea scrisorii și a răspunsului este ea, dar aceleași modalități se potrivesc și dacă el este autorul.

1. **El** citește cu voce tare, în prezența ei, Scrisoarea și Răspunsul. Apoi, o prinde de mâini și îi dă propriul lui răspuns plin de dragoste, înțelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.

2. **Ea** citește Scrisoarea și Răspunsul, în timp ce el ascultă. Apoi, el o prinde de mâini și îi dă propriul răspuns afectuos, înțelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.

3. **El citește întâi Răspunsul cu voce tare.** Apoi, citește tot cu voce tare și Scrisoarea. Pentru bărbat este mult mai ușor să asculte niște păreri negative după ce știe deja cum să răspundă la ele. Știind ce se așteaptă de la el, bărbatul nu mai intră în panică la fel de tare ca atunci când ascultă doar sentimentele ei negative. După ce citește Scrisoarea, el o prinde de mâini și îi dă propriul răspuns afectuos, înțelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.

4. **Ea îi citește mai întâi Răspunsul.** Apoi, îi citește Scrisoarea cu voce tare. Apoi, el o prinde de mâini și îi dă un răspuns afectuos, înțelegând mai bine ce așteaptă ea.

5. **Ea îi dă scrisorile și el le citește în decurs de douăzeci și patru de ore.** După ce le-a citit, el îi mulțumește că le-a scris, o prinde de mâini și îi dă un răspuns afectuos, înțelegând mai bine nevoile ei.

Ce-i de făcut când partenerul nu poate reacționa cu dragoste

Datorită unor experiențe anterioare, unora le vine foarte greu să asculte Scrisori de Dragoste. În acest caz, n-ar trebui să li se ceară să le citească. Dar chiar când partenerul dumneavoastră preferă să asculte o scrisoare, uneori îi este imposibil să reacționeze imediat cu dragoste. Să luăm ca exemplu pe Paul și Theresa.

Dacă Paul nu se simte mai iubitor după ce și-a ascultat partenera citindu-i scrisorile, este din cauză că în acel moment nu poate reacționa cu afecțiune. Dar, după un timp, sentimentele lui se vor schimba. Citind scrisorile, el se poate simți jignit și cuprins de

supărare și va trece în defensivă. În asemenea momente, el trebuie să-și acorde un răgaz pentru a reflecta asupra celor spuse.

Uneori, când cineva ascultă o Scrisoare, aude numai supărarea și va dura un timp până ce va sesiza și dragostea. Este de folos ca, puțin mai târziu, să recitească scrisoarea, în special partea legată de regrete și iubire. Uneori, înainte de a citi o Scrisoare de la soția mea, citesc mai întâi fragmentul cu sentimentele de dragoste.

Dacă bărbatul este indispus citind o Scrisoare, ar putea răspunde printr-o scrisoare proprie, ceea ce i-ar permite să-și rezolve sentimentele negative care au apărut la citirea scrisorii partenerei. Uneori nu-mi dau seama ce mă supără, până ce soția îmi citește o Scrisoare și, atunci, dintr-o dată, am despre ce să scriu. Scriindu-mi propria scrisoare, reușesc să-mi clarific din nou sentimentele afectuoase și să recitesc Scrisoarea ei, sesizând dragostea ascunsă în spatele durerii.

Dacă bărbatul nu poate reacționa imediat cu afecțiune, trebuie să știe că nu contează și nu trebuie sancționat. Partenera trebuie să-i înțeleagă și să-i accepte nevoia de a reflecta. Eventual, pentru a-și încuraja partenera, el poate spune ceva cum ar fi: „Mulțumesc pentru această Scrisoare. Am nevoie de puțin timp pentru a mă gândi la ea și apoi vom putea discuta”. Este important ca el să nu-și exprime păreri negative referitoare la scrisoare. Împărtășirea acestor scrisori trebuie să se petreacă într-un moment bine ales.

Toate aceste sugestii legate de citirea Scrisorilor se aplică și când femeia este cea care are dificultăți în a reacționa cu afecțiune. În general, recomand cuplurilor să-și citească cu voce tare scrisorile proprii.

Este utilă și citirea cu voce tare a scrisorii celuilalt, deoarece asta îl ajută pe partener să se simtă ascultat. Încercați ambele metode și vedeți care vi se potrivește.

ASIGURAREA UNEI ATMOSFERE DE SIGURANȚĂ

Împărtășirea Scrisorilor poate genera teamă. Cel care-și descrie adevăratele sentimente se poate simți vulnerabil. Respingerea poate fi foarte dureroasă. Scopul împărtășirii unei Scrisori este de a dezvălui sentimentele, astfel încât partenerii să devină mai apropiați. Acest proces funcționează cât timp se desfășoară în siguranță. Cel care primește Scrisoarea trebuie să fie plin de respect față de sentimentele celuilalt. Nu trebuie să fie de acord să asculte Scrisoarea până când nu poate acorda sprijin real și respect. Împărtășirea scrisorilor trebuie făcută cu intenții bune. Ea trebuie făcută în spiritul următoarelor declarații de intenții:

Declarație de intenție pentru scrierea și citirea unei Scrisori

Am scris această scrisoare pentru a-mi dezvălui sentimentele pozitive și a-ți oferi afecțiunea pe care o meriți. Ca parte a întregului, îți împărtășesc și sentimentele negative care mă împovărează. Înțelegerea ta mă va ajuta să mă deschid și să mă eliberez de sentimentele negative. Am încredere că te interesează și că vei răspunde cât se poate de bine sentimentelor mele. Apreciez disponibilitatea ta de a mă asculta și a mă susține, în plus, sper că această scrisoare te va ajuta să-mi înțelegi dorințele și nevoile. Cel care ascultă această scrisoare trebuie să o facă în spiritul următoarei declarații de intenție.

Declarație de intenție pentru a asculta o Scrisoare

Îți promit să fac tot posibilul să înțeleg îndreptățirea sentimentelor tale, să accept divergențele, să-ți respect cerințele cum le respect pe ale mele; apreciez faptul că te străduiești să-ți exprimi sentimentele și afecțiunea.

Promit să te ascult și să nu-ți corectez sau să-ți contest sentimentele. Promit să accept și să nu încerc să te schimb.

Vreau să-ți cunosc sentimentele, fiindcă mă interesează și cred că vom putea rezolva problema asta. Când aplicați pentru prima oară Metoda Scrisorii, va fi mult mai sigur dacă citiți cu voce tare aceste declarații. Ele vă vor ajuta să respectați spusele partenerului și să reacționați într-un mod afectuos și lipsit de primejdii.

MINISCRISORI

Dacă sunteți indispus și nu dispuneți de douăzeci de minute pentru a scrie, încercați o miniscrisoare. Este nevoie doar de trei până la cinci minute și poate fi realmente utilă.

Iată câteva exemple:

Dragă Max,

1. Sunt supărată că ai întârziat!
2. Sunt necăjită că m-ai uitat.
3. Mă tem că nu-ți pasă de mine.
4. Regret că nu sunt mai indulgentă.
5. Te iubesc și te iert că ai întârziat. Știu că, de fapt, mă iubești.

Îți mulțumesc pentru că ai încercat.

Cu drag, Sandie

Dragă Henry,

1. Sunt supărată că ești atât de obosit și că te uiți doar la televizor.
 2. Îmi pare rău că nu vrei să ne plimbăm.
 3. Mă tem că ne îndepărtăm unul de altul. Mă tem să nu te supăr.
 4. Regret că te-am respins. Regret că te acuz pentru problemele noastre.
 5. Simt lipsa afecțiunii tale. N-ai vrea să-ți rezervi o oră numai pentru mine deseară sau în altă zi, pentru a discuta ce se întâmplă cu mine? Cu drag, Lesley
- P.S. Iată ce aș vrea să aud de la tine:
- Dragă Lesley,
- Mulțumesc că mi-ai scris despre sentimentele tale. Înțeleg că-mi simți lipsa. Hai să ne rezervăm un moment special, deseară între opt și nouă. Cu drag, Henry

CÂND POT FI SCRISE SCRISORI

Acestea pot fi scrise când sunteți indispus și vreți să vă simțiți mai bine.

Iată câteva feluri de a le scrie:

1. Scrisoare către un partener intim.
2. Scrisoare către un prieten, un copil sau un membru al familiei.
3. Scrisoare către un partener de afaceri sau client. În loc de a scrie la sfârșit „Te iubesc” puteți folosi expresia „Vă stimez” sau „Vă respect”. În cele mai multe cazuri n-aș recomanda împărtășirea scrisorii.
4. Scrisoare către tine însuși.
5. Scrisoare către Dumnezeu sau Autoritatea Supremă. Mărturișiți-vă necazurile lui Dumnezeu și cereți-i sprijin.
6. Scrisoare în care rolurile sunt inversate. Dacă vă este greu să-l iertați pe celălalt, puneți-vă în locul lui pentru câteva minute și scrieți o Scrisoare ca din partea lui către dumneavoastră. Veți fi uimit cât de repede veți deveni mai indulgent.
7. Scrisoare monstruoasă. Dacă sunteți extrem de supărat și nutriți sentimente josnice sau dezaprobatore, dați-le drumul într-o scrisoare. Apoi dați foc scrisorii. Nu-i cereți partenerului să o citească decât dacă amândoi puteți și vreți să faceți față sentimentelor negative. În acest caz, chiar și scrisorile monstruoase pot fi de mare folos.
8. Scrisori de substituie. Dacă evenimentele din prezent vă indispon și vă amintesc de sentimente nerezolvate din copilărie, întoarceți-vă în timp și scrieți o scrisoare unuia din părinți, împărtășindu-i sentimentele și cerându-i sprijin.

DE CE AVEM NEVOIE SĂ APELĂM LA SCRISORI

Așa cum am văzut în această carte, este extrem de important pentru femei să-și împărtășească sentimentele și să simtă că li se dă atenție, sunt înțelese și respectate. Pentru bărbați este la fel de important să simtă că sunt apreciați, acceptați și că li se acordă încredere. Cele mai multe probleme se produc când femeia își exprimă supărarea iar, în consecință, bărbatul simte că nu este iubit. Pentru el, resentimentele ei pot suna ca niște critici, acuzații, pretenții și reproșuri. Dacă el îi contestă sentimentele, ea crede că nu este iubită. Succesul unei legături depinde exclusiv de doi factori: capacitatea bărbatului de a asculta cu afecțiune și respect sentimentele femeii și capacitatea femeii de a și le exprima într-un mod iubitor și respectuos.

O legătură impune ca partenerii să-și comunice sentimentele și nevoile în schimbare. Desigur că este o dovadă de idealism exagerat să te aștepti la o comunicare perfectă. Din fericire, între realitate și perfecțiune este destul loc pentru mai bine.

Speranțe realiste

Este nerealist să te aștepti întotdeauna la o comunicare ușoară. Unele sentimente sunt dificil de comunicat fără a-l jigni pe partener. Chiar cupluri care au relații excelente și afectuoase se vor chinui uneori să găsească un mod de comunicare acceptabil pentru amândoi. Este greu să înțelegi cu adevărat punctul de vedere al celuilalt, în special când el sau ea nu spun ceea ce ai vrea să auzi. De asemenea, este dificil să fii respectuos față de celălalt când propriile sentimente au fost atinse.

Multe cupluri se înșală crezând că nepriceperea lor de a corn nica eficient și cu afecțiune înseamnă că nu se iubesc destul. Deși» că dragostea are un rol important, dar **capacitatea** de comunicare este un ingredient mult mai important. Din fericire, este vorba de o artă care se poate deprinde.

Cum învățăm să comunicăm

Comunicarea eficientă ar fi a doua natură dacă am fi crescut în familii ai căror membri ar fi fost în stare de comunicare sinceră și afectuoasă. Dar, în generațiile anterioare, așa numita comunicare iubitoare însemna, în general, evitarea sentimentelor negative. De multe ori părea că acestea ar constitui o boală rușinoasă, ceva care trebuie ținut secret. În familii mai puțin „civilizate” comunicarea considerată iubitoare putea include și exprimarea sau eliberarea de sentimente negative, prin pedepse corporale, urlete, bătăi și toată

gama de insulte verbale - toate în numele încercării de a-i ajuta pe copii să distingă binele de rău.

Dacă părinții noștri ar fi știut să comunice cu afecțiune, dar fără să-și suprime sentimentele negative, noi, copiii, am fi putut să ne descoperim și să ne explorăm în siguranță reacțiile negative prin încercări și greșeli succesive. Cu ajutorul modelelor pozitive am fi putut învăța cum să comunicăm, în special în ce privește sentimentele negative, în urma unei experiențe de optsprezece ani de încercări și erori am fi învățat treptat să ni le exprimăm corect și respectuos. În acest caz nu am fi avut nevoie de Metoda Scrisorii.

Dacă trecutul nostru ar fi fost altul

Dacă trecutul nostru ar fi fost diferit, am fi privit cum tatăl nostru reușește să asculte cu afecțiune când mama noastră răbufnește și își exprimă necazurile și dezamăgirile. Am fi fost zilnic martori la felul cum tatăl nostru îi acordă mamei grija și înțelegerea necesară.

Am fi văzut cum mama noastră are încredere în el, expunându-și deschis sentimentele, fără a-l dezaproba sau condamna. Am fi văzut cum cineva poate fi indispus fără a trebui să-l respingă pe celălalt cu neîncredere, manipulare emoțională, evitare, dezaprobare, condescendență sau răceală.

De-a lungul celor optsprezece ani de viață în familie am fi ajuns treptat să ne stăpânim sentimentele, la fel cum am învățat să mergem sau să socotim. Ar fi fost o capacitate dobândită ca și mersul, săritul, cântatul, cititul sau efectuarea unui bilanț contabil.

Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, lucrurile nu s-au petrecut astfel. În schimb, ne-am petrecut primii optsprezece ani încercând, 180 fără succes, să discernem arta comunicării. Deoarece n-am fost învățați cum să ne comunicăm sentimentele, comunicarea celor negative gste dificilă și, aparent, imposibilă.

Pentru a înțelege cât de dificil este aceasta, gândiți-vă cum ați răspunde la aceste întrebări:

1. Cum vă exprimați afecțiunea în momentele de supărare dacă, în copilărie, părinții dumneavoastră se certau sau se coalizau pentru a evita certurile?

2. Cum îi determinați pe copii să vă asculte fără a țipa la ei sau a-i pedepsi, dacă părinții dumneavoastră procedau astfel pentru a-și menține autoritatea?

3. Cum solicitați mai mult sprijin, dacă în copilărie v-ați simțit adesea neglijat și dezamăgit?

4. Cum vă puteți mărturisi sentimentele dacă vă temeți să nu fiți respins?

5. Cum vorbiți partenerului, dacă sentimentele dumneavoastră sunt: „Te detest”?

6. Cum spuneți „îmi pare rău", dacă în copilărie ați fost pedepsit pentru greșeli?

7. Cum vă puteți recunoaște greșelile, dacă vă temeți să nu fiți pedepsit sau izolat?

8. Cum vă puteți exprima sentimentele, dacă în copilărie erați frecvent pedepsit sau condamnat pentru că plângeați sau erați supărat?

9. Cum puteți cere ceea ce doriți când, în copilărie, ați fost făcut să vă simțiți vinovat că vreți prea mult?

10. Cum vi s-ar putea cere ca măcar să vă cunoașteți sentimentele, dacă părinții nu au avut timp, răbdare sau înțelegere pentru a vă întreba cum vă simțiți sau ce vă supără?

11. Cum puteți accepta imperfecțiunea partenerului, dacă, în copilărie, trebuia să fiți perfect pentru a merita să fiți iubit?

12. Cum puteți asculta necazurile partenerului, dacă pe dumneavoastră nu v-a ascultat nimeni?

13. Cum puteți ierta, dacă nu ați fost iertat?

14. Cum să puteți plânge pentru a vă ușura durerea și supărarea, dacă în copilărie vi se spunea mereu „nu plânge", „când o să te maturizezi?", sau „numai bebelușii plâng"?

15. Cum să puteți asculta dezamăgirile partenerei, dacă în copilărie v-ați simțit responsabil pentru suferința mamei cu mult înainte de a putea înțelege că **nu** erați responsabil?

16. Cum puteți asculta supărările partenerului, dacă în copilărie părinții se descărcau asupra dumneavoastră prin strigăte și severitate?

17. Cum să vă deschideți sufletul și să aveți încredere în partener, dacă primii oameni cărora le-ați acordat, cu inoce încrederea v-au trădat într-un fel sau altul?

18. Cum puteți să vă comunicați sentimentele cu afecțiune respect, dacă nu aveți acei optsprezece ani de experiență, ț' care să nu vă fi temut că veți fi respins sau abandonat?

Răspunsul la aceste optsprezece întrebări este unul singur: este posibil să înveți să comunici cu afecțiune, dar sunt necesare eforturi. Trebuie să compensăm optsprezece ani de neglijare. Indiferent cât de perfecți au fost părinții noștri, nimeni nu este cu adevărat perfect. Dacă aveți probleme de comunicare, nu este o nenorocire și nici vina integrală a partenerului. Este doar lipsa unui antrenament corect și a siguranței căpătate prin experiență.

Citind întrebările de mai sus, poate că vi s-au clarificat anumite sentimente. Nu irosiți această ocazie de a vă vindeca. Consumați douăzeci de minute pentru a scrie unuia din părinți o Scrisoare. Luați un stilou și niște hârtie și începeți să vă exprimați sentimentele, utilizând structura Scrisorii prezentate. Încercați chiar acum și veți fi uimit de rezultat.

ROSTIREA ÎNTREGULUI ADEVĂR

Aceste scrisori au efect, deoarece vă ajută să spuneți întregul adevăr. Explorarea doar a unei părți din sentimentele dumneavoastră nu duce la vindecarea dorită. De exemplu:

1. Identificarea supărării s-ar putea să nu vă ajute deloc. Vă poate face să vă enervați mai mult. Cu cât veți insista mai mult asupra supărării, cu atât veți fi mai indispus.

2. După ore de plâns, vă veți simți epuizat dacă nu vă depășiți tristețea.

3. Dacă vă sesizați numai temerile, vă veți teme și mai mult.

4. Vă veți simți doar mai vinovat și mai rușinat dacă insistați asupra regretelor, acestea putând să vă afecteze respectul de sine.

5. Încercarea de a fi mereu afectuos vă va obliga să vă suprimați toate impulsurile negative și, după câțiva ani veți dev amorțit și insensibil.

Aceste Scrisori funcționează și vă ajută să exprimați adevăr integral în legătură cu toate sentimentele dumneavoastră. Pentru a vă elibera de suferințele sufletești, trebuie să simțiți toate cele patru fațete ale lor. Adică: supărarea, tristețea, teama și regretul.

De ce sunt eficace Scrisorile

Exprimându-ne asupra fiecăruia din cele patru aspecte ale suferinței psihice, durerea se diminuează. A descrie numai unul sau două 182 din aspectele sentimentelor negative nu este la fel de eficace. Aceasta, deoarece multe din reacțiile noastre negative nu sunt sentimente reale, ȃ mecanisme defensive pe care le utilizăm inconștient pentru a evita sentimentele adevărate. De exemplu:

1. Cei care se supără ușor încearcă de obicei să evite durerea, tristețea, teama sau regretul. Când își dau seama de aceste sentimente mai vulnerabile, supărarea se risipește și devin mai afectuoși.

2. Celor care se plâng ușor le vine mai greu să se supere, dar dacă sunt ajutați să-și exprime supărarea, se vor simți mult mai bine și vor deveni mai afectuoși.

3. Cei care se tem au nevoie de obicei să-și înțeleagă și să-și exprime supărarea; atunci teama se risipește.

4. Cei care se simt adesea vinovați, sau cuprinși de regrete, au nevoie, în general, să-și exprime durerea sau supărarea, înainte de a-și putea da seama de autoaprecierea pe care o merită.

5. Cei care sunt mereu iubitori, dar se întreabă de ce sunt deprimați sau apatici, trebuie, de obicei să-și pună întrebarea: „Ce s-

ar întâmpla dacă aş fi supărat sau indispus?" şi să-şi noteze răspunsurile. Aceasta îi va ajuta să-şi dea seama de sentimentele ascunse în spatele deprimării şi apatiei. Scrisorile pot fi utilizate în acest fel.

Cum pot sentimentele să ascundă alte sentimente

Urmează câteva exemple despre felul în care bărbaţii şi femeile îşi utilizează sentimentele negative pentru a evita sau suprima adevărata suferinţă. Țineți cont că procesul acesta este automat. De multe ori nu ne dăm seama de declanşarea lui.

Reflectați puțin la aceste întrebări:

- Zâmbiți vreodată când sunteți cu adevărat supărat?
- Ați reacționat cu furie când erați, în fond, înspăimântat?
- Râdeți sau glumiți când sunteți trist sau jignit?
- îi blamați pe ceilalți când vă simțiți vinovat sau înspăimântat?

Următoarea schemă descrie modul în care bărbații și femeile își maschează adevăratele sentimente.

Desigur că nu toți bărbații se vor conforma descrierii comportamentului masculin și nici toate femeile celui feminin. Schema ne ajută să înțelegem cum reușim să ne ignorăm propriile sentimente.

CĂI PRIN CARE NE MASCĂM ADEVĂRATELE SENTIMENTE

Cum își ascjind bărbații durerea (Acest proces este, de obicei, inconștient)

1. Bărbații pot recurge la supărare pentru a disimula tristețea, durerea, supărarea, vinovăția, teama.

Cum își ascund femeile durerea (Acest proces este, de obicei, inconștient)

1. Femeile pot recurge la preocupare și îngrijorare pentru a disimula supărarea, vinovăția, teama și dezamăgirea.

2. Bărbații pot apela la indiferență sau descurajare pentru a disimula supărarea.

3. Bărbații pot recurge la a se simți ofensați pentru a evita să simtă durerea.

4. Bărbații pot utiliza supărarea sau indignarea ca mod de a evita teama sau nesiguranța.

5. Bărbații se pot simți rușinați pentru a evita supărarea și mâhnirea.

2. Femeile se pot lăsa copleșite de dezorientare pentru a evita supărarea, iritarea sau frustrarea.

3. Femeile pot recurge la indispoziție pentru a evita stânjeneala, supărarea, tristețea și regretul.

4. Femeile recurg la teamă și nesiguranță pentru a evita supărarea, durerea și tristețea.

5. Femeile pot utiliza mâhnirea pentru a evita supărarea sau teama.

6. Bărbații pot recurge la calm pentru a evita supărarea, teama, dezamăgirea sau rușinea.

7. Bărbații pot recurge la sentimentul de siguranță pentru a evita sentimentul că nu corespund.

8. Bărbații pot recurge la agresiune pentru a evita teama.

6. Femeile pot recurge la speranță pentru a evita supărarea, tristețea, mâhnirea și durerea.

7. Femeile pot recurge la fericire și grațitudine pentru a evita tristețea și dezamăgirea.

8. Femeile pot recurge la afecțiune și toleranță pentru a evita să se simtă jignite sau supărate.

VINDECAREA SENTIMENTELOR NEGATIVE

Înțelegerea și acceptarea sentimentelor negative ale altuia este dificilă dacă propriile noastre sentimente negative nu au fost ascultate 184 ci înțelese. Vindecându-ne de sentimentele negative neîmpărtășite în copilărie, ne este mai ușor să le exprimăm pe cele actuale și să le ascultăm pe ale partenerului fără a fi jigniți, nerăbdători, frustrați sau ofenșați.

Cu cât vă vine mai greu să vă detectați durerile sufletești, cu atât mai multă rezistență veți opune la ascultarea sentimentelor altora. Dacă simțiți că sunteți nerăbdător și intolerant când ceilalți își exprimă sentimentele copilărești, aceasta este o probă a felului cum vă tratați propriile sentimente.

Pentru a ne reeduca pe noi înșine, trebuie să reluăm rolul propriilor noștri părinți. Trebuie să admitem că în sinea noastră există un individ sensibil care se îndispune chiar și atunci când rațiunea de adulți ne spune că nu există nici un motiv pentru a ne supăra. Trebuie să izolăm partea sensibilă a eului nostru și să devenim un părinte afectuos pentru ea. Trebuie să ne întrebăm „Care-i necazul? Te-ai supărat? Cum te simți? Ce te-a deranjat? De ce ești furios? Ce te face să fii trist? De ce te temi? Ce vrei?”

Dacă ne ascultăm cu compasiune propriile sentimente, cele negative se vor vindeca în mod miraculos și vom fi în stare să reacționăm cu mai multă afecțiune și respect. Înțelegându-ne sentimentele copilărești, deschidem o ușă prin care afecțiunea își face loc în ceea ce spunem.

Dacă, în copilărie, sentimentele noastre intime au fost sistematic ascultate și acceptate cu afecțiune, ca adulți nu ne vom împiedica în sentimente negative. Dar cei mai mulți dintre noi n-am fost susținuți astfel în copilărie, așa că trebuie să ne ajutăm singuri.

Cum vă afectează în prezent propriul trecut

Desigur că ați trecut prin experiența de a vă simți cuprinși de sentimente negative. Iată câteva moduri obișnuite prin care sentimentele nerezolvate din copilărie ne pot afecta astăzi, când ne lovim de stresul vieții de adult.

1. Când suntem într-o situație supărătoare, persistăm să fim enervați și supărați, chiar dacă judecata noastră ne spune că ar trebui să fim calmi, afectuoși și împăciuitori.

2. Când ne-a dezamăgit ceva, persistăm în supărare și mâhnire, chiar dacă judecata adultă ne spune că ar trebui să ne simțim entuziaști, fericiți și încrezători.

3. Dacă ne-a indispus ceva, continuăm să ne îngrijorăm și să ne temem, chiar dacă judecata noastră adultă ne spune că ar trebui să fim încrezători, calmi și recunoscători.

4. După un fapt stânjenitor, continuăm să ne simțim rușinați și să regretăm, chiar dacă judecata de adult ne spune că ar trebui să ne simțim în siguranță, buni și formidabili.

înăbușirea sentimentelor prin obișnuințe

Ca adulți, încercăm în general să ne stăpânim sentimentele negative prin mascarea lor. Obișnuințele noastre pot fi utilizate pentru a reduce la tăcere sentimentele dureroase și dorințele nesatisfăcute. După un pahar de vin, durerea dispare pentru moment. Dar ea va reveni mereu.

Paradoxal, chiar prin actul de evitare a sentimentelor negative, le dăm acestora posibilitatea să pună stăpânire pe viața noastră. Învățând să ne ascultăm și să ne îngrijim de sentimentele noastre intime, ele își vor slăbi treptat strânsoarea.

Paradoxal, chiar prin actul de evitare a sentimentelor negative le dăm acestora posibilitatea să pună stăpânire pe viața noastră.

Când sunteți foarte supărat, este sigur că nu veți putea comunica atât de eficient pe cât ați vrea. În asemenea momente, ies la

suprafață sentimentele interzise în trecut. Este ca și cum copilul, căruia nu i s-a permis niciodată să-și dea drumul la nervi, are acum un acces în urma căruia este trimis iarăși la colț.

Sentimentele nerezolvate din copilărie au puterea de a ne stăpâni, încătușându-ne conștiința adultă și împiedicând comunicarea afectuoasă. Până ce nu vom putea să ne ascultăm cu afecțiune aceste sentimente aparent iraționale din trecut (care par să ne năpădească tocmai când avem mai multă nevoie de normalitate), ele vor obstrucționa o comunicare iubitoare.

Secretul pentru a ne putea comunica sentimentele dificile constă în a avea înțelepciunea și hotărârea de a le exprima în scris, pentru a putea deveni mai conștienți de cele pozitive. Cu cât suntem mai capabili de a comunica afectuos cu partenerul, așa cum merită acesta, cu atât relațiile vor fi mai bune. Dacă vă puteți împărtăși cu afecțiune supărările, partenerului îi este mult mai ușor să vă acorde sprijin.

CUM SĂ TE AJUȚI SINGUR

Scrisorile sunt un mijloc excelent de a vă ajuta singur, dar, dacă nu vă formați imediat obișnuința de a le scrie, s-ar putea să uitați de ele. Aș sugera ca cel puțin o dată pe săptămână, când vă supără ceva, să vă așezați și să compuneți o Scrisoare.

Scrisorile vă ajută nu numai când sunteți supărat pe partener, ci și de câte ori sunteți supărat. Ele vă sunt de folos când sunteți contrariat, nefericit, îngrijorat, deprimat, stânjenit, obosit, blocat sau doar încordat. De câte ori vreți să vă simțiți mai bine, scrieți o Scrisoare. Poate că nu întotdeauna vă va ajuta să vă îndreptați în direcția dorită.

În prima mea carte „Poți să-ți vindeci sentimentele” este discutată mai în amănunt importanța explorării sentimentelor prin Scrisori. 186 j_n plus, în seria de înregistrări „Vindecarea sufletului” pun la dispoziție imagini terapeutice și exerciții bazate pe metoda Scrisorii pentru depășirea îngrijorării și resentimentelor, regăsirea toleranței și afecțiunii față de copilul din sufletul dumneavoastră și pentru vindecarea unor răni sufletești din trecut.

De adăugat că și alți autori au scris numeroase lucrări și manuale pe acest subiect. Citirea acestora este importantă pentru a vă ajuta să fiți la curent cu sentimentele dumneavoastră intime și a le putea vindeca. Dar, țineți cont: dacă nu permiteți acestor sentimente să fie exprimate și ascultate, ele nu pot fi vindecate. Cărțile vă pot sugera să țineți mai mult la dumneavoastră, dar aceasta se realizează ascultându-vă și exprimându-vă verbal sau în scris sentimentele.

Cărțile vă pot sugera să țineți mai mult la dumneavoastră, dar aceasta se realizează numai ascultându-vă și exprimându-vă verbal sau în scris sentimentele.

Practicând Metoda Scrisorii, veți începe să constatați care din laturile personalității dumneavoastră are cea mai mare nevoie de afecțiune. Ascultându-vă și analizându-vă emoțiile, veți începe să ajutați acestei laturi să se evidențieze și să evolueze.

Pe măsură ce eului dumneavoastră i se acordă dragostea și înțelegerea de care aveți nevoie, veți începe automat să comunicați mai bine. Veți fi în stare să reacționați cu mai multă afecțiune. Chiar dacă noi toți am fost programați să ne ascundem sentimentele și să reacționăm defensiv și nu cu afecțiune, ne putem remodela singuri. Putem fi foarte optimiști. Pentru a vă reeduca, trebuie să vă înțelegeți sentimentele înăbușite, care n-au avut niciodată șansa de a fi luate în seamă. Această parte a dumneavoastră are nevoie să fie detectată, auzită și înțeleasă, iar apoi va fi și vindecată.

Practicarea Metodei Scrisorii este un mod sigur de a vă exprima sentimente latente, impulsuri negative și dorințe, fără a fi condamnat sau respins. Ascultându-ne sentimentele, ne tratăm de fapt în mod înțelept laturile mai sensibile, ca un copil care plânge în brațele părintelui iubitor. Explorând realitatea integrală a sentimentelor noastre, ne acordăm permisiunea de a le avea. Tratând cu respect și dragoste această parte a noastră, cu timpul rănilile nevindecate din trecut se pot cicatriza.

Mulți oameni se maturizează prea repede, deoarece își resping și-i suprimă sentimentele. Durerea sufletească latentă așteaptă să iasă la suprafață pentru a fi tratată cu afecțiune și vindecată. Deși ei pot încerca să-și suprimă aceste sentimente, durerea și nefericirea continuă să-i afecteze. Mulți acceptă acum că cele mai multe dintre bolile fizice sunt în legătură cu suferințele noastre sufletești. Aceste suferințe, suprimate, se transformă în general în dureri fizice sau boli și pot cauza moartea prematură. În plus, **cele mai multe** din tendințele noastre distructive, obsesiile și „viciile” de care suntem dependenți constituie expresia rănilor sufletești.

Frecvența obsesiei a bărbaților în legătură cu succesul reprezintă tentativa lor disperată de a obține afecțiune, în speranța de a-și ușura suferințele intime și neliniștile. Obsesia femeilor de a fi perfecte e legată de încercarea disperată de a fi demne de afecțiune, pentru a-și reduce suferințele sufletești. Orice activitate făcută în exces poate deveni un mijloc de atenuare a durerilor provocate de probleme nerezolvate din trecut.

Societatea noastră abundă în posibilități de distracție care ne ajută să ne uităm suferințele. Scrisorile de Dragoste vă ajută însă să vă priviți suferința, să o simțiți și apoi să o vindecați. De fiecare dată când scrieți o Scrisoare, îi acordați eului dumneavoastră, sensibil și rănit, afecțiunea, înțelegerea și atenția de care are nevoie pentru a se simți mai bine.

Virtuțile singurătății

Uneori, scriind în singurătate despre sentimentele dumneavoastră, veți descoperi niveluri mai profunde ale acestora, la care n-ați putea avea acces în prezența altei persoane. Singurătatea totală crează siguranța necesară pentru a căuta mai în profunzime. Chiar dacă aveți impresia că puteți discuta despre orice în cadrul legăturii cu partenerul/a, vă recomand totuși ca, din când în când, să vă așterneți în scris sentimentele, în singurătate. Scrierea în singurătate a Scrisorilor mai este recomandată și fiindcă vă dă ocazia să aveți grijă de dumneavoastră fără a depinde de altcineva.

Vă recomand să țineți un jurnal al acestor Scrisori sau să le păstrați într-un dosar. Pentru ca să vă fie mai ușor să le scrieți, v-ați putea inspira din modelul de Scrisoare prezentat la începutul acestui capitol. Acest model de structură vă poate ajuta să vă amintiți de toate etapele unei Scrisori și vă sugerează câteva expresii introductive pentru cazul că vă blocați.

Dacă aveți acces la un computer, introduceți în memorie această schemă și folosiți-o mereu. Deschideți acel fișier de câte ori vreți să compuneți o Scrisoare și, după ce ați terminat, salvați-o în memorie. Editati-o la imprimantă dacă vreți să o arătați altcuiva.

În afară de a le scrie, vă recomand să și păstrați aceste scrisori într-un dosar personal. Recitiți-le din când în când, în momentele când nu sunteți indispus, deoarece atunci vă puteți revedea sentimentele cu mai multă obiectivitate. Această obiectivitate vă va ajuta ca altădată să vă exprimați nemulțumirile cu mai mult respect. De asemenea, dacă după ce ați terminat o Scrisoare tot mai sunteți supărat, recitind-o s-ar putea să vă simțiți mai bine.

Pentru a-i ajuta pe oameni să compună aceste Scrisori, să-și exploreze și să-și exprime sentimentele în singurătate, am pus la 188 punct un program de calculator intitulat ***Private Session***. Acesta utilizează într-o manieră originală imagini, diagrame, întrebări și diverse scheme de Scrisori care vă vor ajuta să păstrați legătura cu propriile sentimente. Sunt sugerate chiar expresii care vă ajută să vă formulați și să exprimați anumite sentimente. În plus, înregistrează confidențial scrisorile dumneavoastră, pe care le puteți revedea în momentele în care citirea lor vă poate fi de mai mult ajutor în exprimarea sentimentelor.

Utilizarea calculatorului pentru a vă exprima sentimentele vă poate ajuta să vă depășiți reținerea față de Metoda Scrisorii. Bărbații, care de obicei sunt mai refractari la acest procedeu, devin mai interesați dacă au posibilitatea să stea singuri în fața calculatorului.

Virtuțile apropierii

Scrierea în singurătate a Scrisorilor este tămăduitoare în sine, dar nu se substituie nevoii noastre de a fi ascultați și înțeleși de alții. Când le scrieți, vă oferiți afecțiunea proprie, dar când vă împărtășiți Scrisorile cu altcineva, dragostea vine din partea aceluia. Pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne iubi pe noi înșine, avem nevoie și de dragostea altcuiva, împărtășirea adevărului deschide porțița prin care poate pătrunde afecțiunea.

Pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne iubi pe noi înșine, avem nevoie și de dragostea altcuiva.

Pentru a primi mai multă afecțiune, avem nevoie în jur de oameni față de care să ne putem împărtăși, deschis și în siguranță, sentimentele. Căpeți foarte multă putere dacă ai alături câțiva oameni, bine aleși, cărora le poți vorbi despre ceea ce simți, având încredere că vor continua să te iubească și nu te vor face să suferi prin critici, condamnări sau respingere.

Dacă puteți arăta cine sunteți și ce simțiți, veți putea avea parte de afecțiune. Primind această afecțiune, vă va fi mai ușor să vă eliberați de simptome negative cum sunt resentimentele, furia, teama și altele. Asta nu înseamnă că trebuie să împărtășiți tot ce simțiți sau ce descoperiți în singurătate. Dar dacă există sentimente pe care vă este teamă să le împărtășiți, acestea trebuie, treptat, vindecate.

Un terapeut afectuos sau un prieten apropiat pot fi o sursă formidabilă de afecțiune și de ușurare dacă îi puteți mărturisi cele mai intime și mai profunde sentimente. Dacă nu aveți un terapeut, este foarte util ca un prieten să vă citească din când în când scrisorile. Scrisul de unul singur vă va face să vă simțiți mai bine, dar împărtășirea periodică a Scrisorilor cuiva apropiat și înțelegător este esențială.

Virtuțile grupului

Puterea sprijinului primit de la un grup nu poate fi descrisă, ci trebuie constatată personal. Un grup afectuos și săritor poate face minuni pentru a ne ajuta să luăm contact cu sentimentele noastre cele mai profunde. Când împărtășiți sentimentele unui grup, aveți la dispoziție mai mulți oameni care vă pot oferi afecțiune. Posibilitățile cresc odată cu mărimea grupului. Chiar dacă nu luați cuvântul în cadrul grupului, ascultându-i pe ceilalți vorbind deschis și sincer despre ei, vi se dezvoltă înțelegerea și intuiția.

Cu ocazia seminariilor de grup, ținute în toată țara, mi se întâmplă mereu să-mi identific zone mai profunde ale sufletului care au nevoie să fie auzite și înțelese. Când cineva se ridică și vorbește despre sine, încep dintr-o dată să-mi aduc aminte sau să simt ceva. Intuiesc lucruri noi și valoroase despre mine și ceilalți. La sfârșitul fiecărui seminar mă simt de obicei mult mai eliberat și mai afectuos.

Pretutindeni se adună săptămânal mici grupuri de sprijin pentru a-și acorda și a primi ajutor. Sprijinul grupului este util mai ales dacă în copilărie nu ne-am simțit în siguranță exprimându-ne în fața unui grup sau în familie. În timp ce orice activitate pozitivă în grup este reconfortantă, vorbitul sau ascultatul în cadrul unui grup afectuos și dispus să ne ajute poate avea efecte tămăduitoare.

Eu mă întâlnesc frecvent cu un mic grup de bărbați, iar soția mea, Bonnie, se întâlnește regulat cu femeile din grupul ei de sprijin. Acest sprijin pe care-l primim din exterior ne îmbunătățește mult relațiile. Ne eliberează de părerea că trebuie să ne considerăm unul pe altul ca singurele surse de sprijin. În plus, ascultându-i pe alții vorbind despre succesele și nereușitele lor, problemele noastre tind să ne pară mai mici.

Acordați timp pentru a asculta

Dacă vă scrieți de unul singur la calculator gândurile și ce simțiți, sau le împărtășiți unui terapeut, partenerului sau unui grup de sprijin, acesta este un pas important pentru dumneavoastră. Dacă aveți răbdare să vă ascultați propriile sentimente, îi spuneți de fapt micului personaj sensibil aflat în sufletul dumneavoastră: „Ești important. Meriți să fii ascultat și mă interesezi atât de mult, încât te ascult.”

Dacă aveți răbdare să vă ascultați propriile sentimente, îi spuneți de fapt micului personaj sensibil aflat în sufletul dumneavoastră: „Ești important. Meriți să fii ascultat și mă interesezi atât de mult, încât te ascult.”

Sper că veți folosi tehnica Scrisorii, deoarece am fost martor la felul cum ea a schimbat viața a mii de oameni, inclusiv pe a mea. Pe

măsură ce veți scrie mai multe scrisori, vă va fi mai ușor și tot mai eficient. Este nevoie de practică, dar merită. 190

CAPITOLUL 12

CUM SĂ SOLICIȚI SPRIJIN ASTFEL ÎNCÂT SĂ-L OBȚII

Dacă nu primiți ajutorul de care aveți nevoie în cadrul relațiilor dumneavoastră, o cauză importantă poate fi aceea că nu-l solicitați destul sau îl cereți într-un mod ineficient. A cere afecțiune și sprijin este un act esențial pentru orice relație. Dacă vreți să **OBȚINEȚI**, trebuie să **CEREȚI**. Atât bărbații, cât și femeile au dificultăți la solicitarea sprijinului. Însă femeile au tendința să considere mult mai frustrantă și deziluzionantă experiența de a cere ajutorul, în comparație cu bărbații. De aceea, voi adresa acest capitol femeilor. Desigur că bărbații își vor îmbogăți cunoștințele despre femei dacă vor citi acest capitol.

DE CE FEMEILE NU CER

Femeile fac greșeala de a crede că ele nu trebuie să ceară sprijin. Deoarece ele intuiesc nevoile celorlalți și le dau tot ceea ce pot, se așteaptă ca bărbații să facă același lucru. Când o femeie este îndrăgostită, își oferă instinctiv dragostea. Ea caută cu încântare și entuziasm căi de a ajuta. Cu cât iubește mai mult, cu atât este mai absorbită să-și ofere afecțiunea. Acolo, pe Venus, toată lumea dădea din proprie inițiativă ajutor, așa că acesta nu trebuia solicitat. De fapt, a face ca solicitarea să fie inutilă este unul din modurile în care femeile își dovedesc dragostea. Pe Venus, deviza este: „Dragostea nu trebuie niciodată să ceară!”

Pe Venus, deviza este „Dragostea nu trebuie niciodată să ceară”.

Deoarece acesta este punctul ei de vedere, femeia presupune că, dacă partenerul o iubește, el îi va oferi sprijin, fără ca ea să fie nevoită să-l ceară. S-ar putea chiar ca ea să **nu i-l ceară** anume pentru a-i pune la încercare dragostea. Pentru ca el să treacă testul, ea îi pretinde să-i anticipeze nevoile și să-i acorde singur sprijinul!

Această modalitate nu funcționează în relațiile cu bărbații. Ei provin de pe Marte și, acolo, dacă ai nevoie de sprijin, n-ai decât să-l soliciți.

Bărbații nu au impulsul instinctiv de **a-și oferi** sprijinul; _{lor} trebuie să li se ceară. Acest lucru poate fi derutant, deoarece dacă-i ceri

unui bărbat sprijinul într-un mod greșit, el poate fi inhibat, iar dacă nu-l ceri deloc, vei primi prea puțin sau nimic.

Dacă, la începutul unei legături, femeia nu primește sprijinul pe care și-l dorește, ea presupune că el nu mai are nimic de oferit. Ea va continua să dea cu răbdare și afecțiune, presupunând că el va recupera mai devreme sau mai târziu. În schimb, el va presupune că dă destul, din moment ce și ea continuă să o facă.

El nu-și dă seama că ea se așteaptă ca și el să dea, la rândul lui. El crede că dacă ea ar fi avut nevoie sau și-ar fi dorit ceva mai mult, ar fi încetat să mai dea. Însă cum ea vine de pe Venus, nu numai că vrea mai mult, dar se așteaptă ca el să-i ofere sprijinul, fără să i se ceară. El așteaptă însă ca ea să înceapă să-i solicite ajutorul de care are nevoie. Iar dacă ea nu o face, el presupune că dă destul. În cele din urmă, ea-i cere sprijinul dar, după ce a dat atât de mult și a acumulat atâtea resentimente, cererea ei este, de fapt, o interpelare. Unele femei se supără pe bărbat doar fiindcă trebuie să le ceară sprijinul. Atunci când îl solicită, chiar dacă el răspunde afirmativ și sare în ajutor, ea va fi totuși supărată că a trebuit să ceară. Ea își spune: „Dacă a fost nevoie să-i cer, ajutorul nu mai are nici o valoare.”

Bărbații nu reacționează bine la interpelări și resentimente. Chiar dacă bărbatul este dornic să sară în "ajutor, pretențiile și supărarea femeii îl vor face să spună nu.

Pretențiile sunt un inhibant puternic. Șansele ei de a obține sprijin de la el sunt puternic reduse atunci când o cerere se transformă în interpelare. Uneori, dacă simte că ea îi pretinde mai mult, el va da mai puțin.

Dacă femeia nu cere, _bărbatul presupune că dă suficient.

Această comportare face ca, pentru femeile neprevenite, relațiile cu bărbații să fie foarte dificile. Deși poate părea de nerezolvat, această problemă poate fi depășită. Amintindu-vă că bărbații provin de pe Marte, puteți deprinde noi moduri, mai eficiente, de a solicita ceea ce doriți. În cursul seminariilor mele am antrenat mii de femei în arta de a solicita și, de cele mai multe ori, ele au înregistrat succese imediate. În acest capitol vom studia cei trei pași implicați în solicitarea și obținerea a ceea ce doriți. Aceștia sunt: (1) Exersați formularea corectă a cererilor pentru ceea ce primiți deja; (2) Exersați formularea unor cereri suplimentare, chiar dacă știți că el va spune nu, și acceptați refuzul lui; (3) Exersați solicitările insistente. 192

PASUL 1: FORMULAREA CORECTĂ A CERERILOR PENTRU CEEA CE PRIMIȚI DEJA

Primul pas pentru a învăța cum să obții mai mult de la partener este să vă deprindeți să solicitați lucrurile pe care deja le primiți. Deveniți conștientă de ceea ce face partenerul pentru dumneavoastră, în special în ceea ce privește gesturile obișnuite, cum ar fi căratul pachetelor, reparațiile, curățenia și alte treburi mărunte.

Partea importantă în această etapă este să începeți să-i cereți aceste lucruri mărunte, pe care deja le face, și să nu le considerați de la sine înțelese. Apoi, când le face, răsplătiți-l din plin cu aprecieri. Renunțați pentru un timp să-i pretindeți să-și ofere ajutorul fără a fi solicitat.

În etapa 1 este important să nu i se ceară mai mult decât este obișnuit să dea. Concentrați-vă asupra mărunțișurilor pe care el le face în mod normal. Dați-i ocazia să se obișnuiască să vă audă formulând cereri pe un ton lipsit de pretenții.

Dacă sesizează un ton exigent, indiferent cât de frumos vă formulați cererea, el nu aude decât că nu dă destul. Aceasta îl face să simtă că nu este iubit și apreciat. Atunci tendința lui este să vă dea mai puțin, până ce veți începe să apreciați ceea ce deja face.

Dacă sesizează un ton exigent, indiferent cât de frumos vă formulați cererea, el nu aude decât că nu dă destul. Aceasta îl face să simtă că nu este iubit și apreciat. Atunci tendința lui este să vă dea mai puțin, până ce veți începe să apreciați ceea ce deja face.

Se poate ca el să se fi deprins, din cauza dumneavoastră (sau a mamei lui) să răspundă imediat negativ solicitărilor dumneavoastră, în etapa 1 îl veți reobisișnui să reacționeze pozitiv la cererile dumneavoastră. Dacă bărbatul își dă seama treptat că este apreciat și că eforturile lui vă satisfac, va voi să răspundă pozitiv cererilor dumneavoastră, atunci când poate s-o facă. Apoi va începe să-și ofere singur ajutorul. Dar nu trebuie așteptată de la început această fază avansată.

Mai există însă un motiv pentru a începe să-i cereți ceea ce face deja. Trebuie să fiți sigură că cereți într-un fel care poate fi auzit de el și la care poate reacționa. Asta înțeleg prin expresia „formulare corectă a cererilor”.

Cum pot fi motivați bărbații

Există cinci secrete pentru a putea formula corect o cerere către un bărbat. Dacă nu se ține seama de ele, se poate ajunge ușor la inhibarea bărbatului. Aceste secrete sunt: alegerea momentului potrivit, o atitudine lipsită de pretenții, exprimarea concisă, fără ocolișuri și corectă.

Să le analizăm pe rând:

1. **Alegerea momentului potrivit.** Aveți grijă să nu-i cereți ceva ce tocmai intenționează să facă. De exemplu, dacă se pregătește să arunce gunoiul, nu-i spuneți „Vrei să verși gunoiul?” Va avea irrtipsia că-i spuneți ce are de făcut. Alegerea momentului este crucială. De asemenea, dacă el este preocupat de altceva, nu-i cereți **să** reacționeze imediat la ceea ce i-ați spus.

2. **Atitudine lipsită de pretenții.** Țineți minte că o cerere nu este o interpelare. Dacă dovediți resentimente sau o atitudine exigentă, indiferent cât de atent vă veți alege cuvintele, el va simți că nu-l apreciați pentru ceea ce v-a oferit deja și va spune, probabil, nu.

3. **Fii concisă.** Evitați să-i înșirați o listă de motive pentru care el ar trebui să vă ajute. Porniți de la presupunerea că el nu trebuie convins. Cu cât îi dați mai multe explicații, cu atât se va opune mai mult. Explicațiile lungi, prin care vă justificați cererea, îl fac să simtă că nu aveți încredere că el vă va ajuta. În loc să se simtă liber să vă ajute, va începe să se simtă manipulat.

Când cereți sprijinul unui bărbat porniți de la presupunerea că nu este nevoie să-l convingeți.

La fel cum o femeie care este supărată nu vrea să asculte o listă de explicații și de argumente cum că nu ar trebui să se supere, bărbatul nu vrea să audă o listă de argumente și explicații în favoarea cererii partenerei.

Femeile greșesc dând o listă de motive pentru a-și argumenta nevoile. Ele cred că-l vor ajuta pe bărbat să vadă că cererile sunt justificate și astfel îl vor mobiliza. Bărbatul aude însă: „De aceea

trebuie să faci ce ți-am spus". Cu cât lista e mai lungă, cu atât el se va opune mai mult. Dacă vă întreabă „de ce?” puteți să-i arătați motivele dar, din nou, aveți grijă să fiți concisă. Învățați-vă să aveți încredere că **el** vă va ajuta dacă poate. Fiți concisă.

4. Fiți directă. De multe ori femeile își închipuie că solicită ajutorul, când, în realitate, nu o fac. Când are nevoie de sprijin, o femeie se poate să-și prezinte problemele fără să-l solicite direct pe bărbat. Ea se așteaptă ca el să-i ofere ajutorul și neglijează să i-l ceară direct.

Într-o solicitare indirectă, cererea este subînțeleasă, nu exprimată direct. Aceste cereri indirecte îl fac pe bărbat să simtă că ajutorul lui este considerat de la sine înțeles și nu-i apreciat. Formularea ocazională a unor solicitări indirecte este acceptabilă, dar dacă ele sunt folosite în mod repetat, bărbatul devine refractar la ele. S-ar putea chiar să nici nu-și dea seama de ce se opune.

Prezentăm niște exemple de solicitări indirecte și modul cum pot reacționa bărbații la ele:

CE POATE ÎNȚELEGE BĂRBATUL CÂND FEMEIA SE EXPRIMĂ PE OCOLITE

Ce ar trebui ea să spună (concis și direct)

Vrei să aduci copiii acasă?
Vrei să aduci cumpărăturile în casă?
Vrei să arunci gunoiul?
Vrei să faci curat în curte?
Vrei să aduci scrisorile din cutie?
Vrei să ieșim deseară la restaurant?
Vrei să ieșim săptămâna asta undeva?
Vrei să-ți faci puțin timp să stăm de vorbă?

Ce n-ar trebui să spună (indirect)

Copiii trebuie luați de la școală și eu nu pot s-o fac.
Cumpărăturile sunt în mașină.
Nu mai încape nimic în găleata de gunoi.
Curtea e plină de mizerie.
Poșta n-a fost luată din cutie.

N-am timp să gătesc deseară.
N-am mai ieșit în oraș de mult.
Trebuie să stăm de vorbă.

Ce aude el dacă ea vorbește pe ocolite

Dacă poți să-i iei pe copii, ar trebui s-o faci, altfel mă voi simți lipsită de sprijin și voi fi supărată pe tine (pretenție).

Este datoria ta să le aduci de jos, eu am fost la piață (obligație).

N-ai vărsat gunoiul. N-ar trebui să amâni atât (critică).

Iar n-ai făcut curat în curte. Ar trebui să fii mai serios, nu e cazul să-ți amintesc (respingere).

Ai uitat să aduci poșta. Trebuia să-ți aduci aminte (dezaprobare).

Am făcut așa de multe, măcar atât ai putea și tu, să mă duci la un restaurant (insatisfacție).

Mă neglijezi. Nu-mi oferi ceea ce am nevoie. Ar trebui să mă scoți mai des în oraș (reproș).

E vina ta că nu stăm destul de vorbă. Ar trebui să vorbești mai mult cu mine (acuzatie).

5. **Alegerea adecvată a cuvintelor.** Una din cele mai frecvente greșeli este folosirea lui **ai putea** și **vrei**. „**^ii putea** vărsa gunoiul?” este doar o întrebare în vederea obținerii unei informații. „**JJ-ai vrea** să verși gunoiul?” este o solicitare.

Femeile folosesc deseori pe „Ai putea?” subînțelegând „N-ai vrea?”. Așa cum v-am spus mai înainte, aceste solicitări implicite au efecte inhibante. Folosite ocazional, ele pot trece neobservate, dar folosirea sistematică a lui **poți** și **ai putea** va începe să-i irite pe bărbați.

Când sugerez femeilor să înceapă să ceară ajutor, ele intră de multe ori în panică, deoarece partenerii lor au făcut deja multe comentarii de felul:

- Nu mă pisa.
- Nu-mi cere mereu să fac ceva.
- Încetează să-mi spui ce am de făcut.
- Știi deja ce am de făcut.
- Nu-i nevoie să-mi spui asta.

Indiferent de cum i se par femeii aceste comentarii, bărbatul vrea, de fapt, să spună „Nu-mi place felul cum îmi ceri ceva”. Dacă femeia nu înțelege cum îi afectează anumite expresii pe bărbați, va avea parte de și mai multe proteste. Se va teme să ceară și va începe să spună „N-ai putea...” fiindcă își va închipui că este mai politicos. Deși aceasta este valabil pe Venus, nu se aplică deloc pe Marte.

Pe Marte întrebarea „**Poți** să verși gunoiul?” constituie o insultă. Evident că poate vărsa gunoiul! Întrebarea este nu dacă **poate**, ci

dacă **vrea** să-l verse. După ce a fost jignit, se poate să vă refuze doar fiindcă l-ați enervat.

Ce vor bărbații să fie întrebați

Când explic deosebirea dintre cuvintele cu **p** și cele cu **v**, femeile prezente la seminarii au tendința să creadă că fac prea mult caz de niște fleacuri. Pentru femei nu sunt mari diferențe, de fapt, „ai putea?” sună chiar mai politicos decât „ai vrea?”. Dar, pentru un bărbat, diferența este mare. Deoarece această distincție este atât de importantă, transcriu aici comentariile a șaptesprezece bărbați care au participat la seminariile mele.

1. Când sunt întrebat „**^ii putea** să faci curățenie în curte?” eu consider întrebarea ca atare. Răspund „Aș putea, desigur că e posibil”. Dar nu spun „Voi face” și desigur că nu am impresia că am făcut vreo promisiune. Pe de altă parte, când sunt întrebat „**fi-ai vrea** să cureți curtea?” trebuie să iau o decizie și sunt dornic să ajut. Dacă spun da, șansele de a-mi aduce a-minte sunt mult mai mari, deoarece am promis.

2. Când ea spune „Am nevoie de ajutorul tău. **Ai putea** să mă ajuți?” sună ca o critică, parcă deja am greșit. Nu pare o invitație de a fi, așa cum aș vrea, un om de treabă și săritor. În schimb, „**Vrei**, te rog, să mă ajuți să duc pachetul?” sună ca o cerere și este o ocazie de a fi săritor. Vreau să răspund afirmativ.

3. Când soția îmi spune „**Poți** schimba scutecele lui Christopher?” îmi spun în sinea mea „Sigur că pot”. Dar, dacă nu am chef să o fac, s-ar putea să găsesc o scuză. Însă dacă întreabă „**Vrei** să-i schimbi scutecul lui Christopher?” voi spune „Da, sigur” și o voi face. Voi simți că-mi place să particip la creșterea copiilor noștri. Vreau să ajut!

4. Când mi se spune „**Vrei** să mă ajuți, te rog?” am ocazia să ajut și sunt foarte dornic să o fac, dar când aud „**^ii putea** să mă ajuți, te rog?” mă simt încolțit, parcă n-aș mai avea altă alegere. Dacă pot fi de ajutor, atunci se așteaptă de la mine să o fac! Nu simt aprecierea gestului meu.

5. Mă deranjează să fiu întrebat „**ai putea?**”. Mi se pare că n-am altă alternativă decât să spun da. Dacă spun nu, ea se va supăra pe mine. Nu este o solicitare, ci o interpelare.

6. Îmi găsesc de lucru sau, cel puțin mă fac că sunt ocupat, astfel încât colega de serviciu să nu mă întrebe „**ai putea?**”. La „**ai vrea**”, simt că pot alege și vreau să o ajut.

7. Chiar săptămâna trecută, soția m-a întrebat „**^ii putea** să să-dești azi niște flori?” și i-am răspuns fără să ezit că da. Când s-a întors acasă m-a întrebat „Ai plantat florile?” Am spus că nu. Ea a

zis „Ai putea să faci asta mâine?” și din nou am spus da. Asta s-a întâmplat în fiecare zi a săptămânii și florile tot nu au fost plantate. Cred că dacă m-ar fi întrebat „**Vrei** să plantezi mâine florile?” m-aș fi gândit și, dacă aș fi răspuns afirmativ, le-aș fi plantat.

8. Când spun „Da, **aș putea**” nu mă angajez să și fac ceva. Spun doar că **aș putea**. Nu am promis nimic. Dacă ea se supără pe mine, am impresia că nu are dreptate. Dacă spun „O voi face” atunci i-aș înțelege supărarea pentru că n-am făcut ce-am promis.

9. Am crescut împreună cu cinci surori și acum sunt însurat și am trei fete. Când soția mă întreabă „Poți să duci gunoiul?” nici nu răspund. Ea întreabă atunci „De ce?” și eu nici nu-mi dau seama. Acum înțeleg de ce. Mă simt forțat. Aș putea reacționa la „Vrei?”

10. Când aud un „ai putea” răspund imediat da, iar după zece minute îmi dau seama că nu o voi face și ignor întrebarea. Dar dacă aud „vrei?” o parte din mine reacționează, spunând „Da, vreau să fiu de folos” și chiar dacă mai târziu îmi vin în minte alte obiecții, tot îi satisfac cererea, deoarece i-am promis.

11. Voi răspunde cu da la un „poți” dar, în sinea mea, mă de ranjează. Am senzația că, dacă aș spune nu, ar apuca-o fu. Mă simt manipulat. Când ea spune „ai vrea” mă simt liber să spun da sau nu. Atunci este decizia mea și vreau să spun da

12. Când o femeie mă întreabă „Vrei să faci asta?” sunt sigur că voi primi un punct pentru acel lucru. Mă simt apreciat și mulțumit să fiu de folos.

13. Când aud „vrei să” simt că mi se acordă încredere. Pe când la „poți să” sau la „ai putea” aud o altă întrebare în spatele acesteia. Ea mă întreabă dacă pot arunca gunoiul când este evident că pot. În spatele întrebării este o solicitare pe care nu o spune direct, neavând destulă încredere în mine.

14. Când femeia întreabă „n-ai vrea” sau „vrei” îmi dau seama de vulnerabilitatea ei. Sunt mult mai sensibil față de ea și de nevoile ei; categoric, nu vreau s-o refuz. Când spune „ai putea” sunt mult mai predispus să spun nu, deoarece știu că nu este un refuz față de ea. Este doar o afirmație impersonală a neputinței de a face acel lucru. Ea n-ar lua-o ca pe ceva personal dacă aș spune nu la întrebarea „Poți face asta?”

15. Pentru mine, „ai vrea” sună ca ceva personal și vreau să ajut, dar „ai putea” pare impersonal și voi face ceea ce-mi cere, dacă este avantajos sau dacă n-am altceva de făcut.

16. Dacă o femeie spune „Te rog, ai putea să mă ajuti?” pot simți resentimentele ei și mă voi opune, dar dacă spune „Ai vrea să mă ajuti, te rog” nu pot sesiza nici un resentiment, chiar dacă există. Sunt doritor să spun da.

17. Când o femeie spune „Ai putea face asta pentru mine?” îmi stimulează un fel de sinceritate și răspund „Parcă nu”. Iese la iveală

latura mea de leneș. Dar când aud un „Vrei, te rog" devin constructiv și mă gândesc la un mijloc de a o ajuta

Un moment de reflexie asupra următoarei scene romantice le va face, cu siguranță, pe femei să simtă diferența semnificativă dintre *ai vrea* și *ai putea*. Închipuiți-vă un bărbat cerând în căsătorie o femeie. Inima îi este plină, ca și luna care strălucește deasupra. Îngenuncheat în fața ei, el întinde mâna către ea. Apoi o privește în ochi și-i spune cu gingășie „*Ai putea să te măriți cu mine?*"

Imediat farmecul se destramă. Folosind cuvântul *poți* el pare slab și nedemn. În acel moment el emană nesiguranță și o părere slabă despre sine. În schimb, dacă ar fi spus „*Îi vrea să te măriți cu mine?*" s-ar simți atât forța cât și vulnerabilitatea lui. Așa trebuie făcută o cerere în căsătorie.

La fel, bărbatul pretinde unei femei să-și formuleze cererile în acest mod. Folosiți cuvintele cu *v*. Cuvintele cu *p* denotă lipsă de încredere, ocolișuri, slăbiciune, manipulare.

Când ea spune „*Îi putea vărsa gunoiul?*" mesajul primit de el este „Dacă poți, ar trebui s-o faci. Eu aș face-o dacă m-ai ruga!" Din punctul lui de vedere, evident că ar putea să o facă. Deoarece ea neglijează să-i solicite sprijinul, el se simte manipulat, iar ajutorul lui pare considerat ca de la sine înțeles. Nu simte că i se acordă încredere că ar sări în ajutor dacă poate.

Îmi amintesc de o femeie care explica la un seminar diferența sensului venusian al termenilor. Ea spunea „La început nu-mi puteam da seama de diferența dintre cele două feluri de a întreba. Dar am pus problema invers. Este cu totul altceva pentru mine când el spune *nu, nu pot face*, față de *nu, nu vreau să fac asta*. *A nu vrea* este o respingere personală. Dacă spune *nu pot*, nu are legătură cu mine, pur și simplu nu poate."

Greșeli făcute frecvent în formularea cererilor

Cea mai grea parte când înveți să ceri este să-ți aduci aminte cum s-o faci. Încercați să folosiți cuvintele care încep cu *v*, de câte ori este posibil. Vă va trebui mult exercițiu. Pentru a cere sprijinul unui bărbat:

1. Fiți directă.
2. Fiți concisă.
3. Folosiți expresiile „*ai vrea*" sau „*vrei*".

Cel mai bine este să nu vorbiți pe ocolite, prea mult și să nu folosiți expresiile „*ai putea*" și „*poți*". Hai să vedem câteva exemple.

Spuneți Nu spuneți

Vrei să arunci gunoiul? Bucătăria e un grajd; chiar pute. Nu

mai pot îndesa nimic în găleata de gunoi. Trebuie golită. Poți s-o faci? (Este prea lung și se folosește *poți*.)

Vrei să mă ajuți să mut Nu pot să mut masa. Am nevoie s-o masa? aranjez înainte de venirea musafirilor.

Ai putea, te rog, să mă ajuți? (Este prea lung și se folosește *ai putea*)

Vrei te rog să duci asta? Nu pot duce toate astea. (Este un mesaj indirect)

N-ai vrea să aduci cumpă- Am patru pungi cu cumpărături în râturile din mașină? mașină. Și am nevoie de ele ca să gătesc. Ai putea să le aduci? (Este prea lung, indirect și se folosește *ai putea*).

Spuneți

Vrei să iei o sticlă de lapte in drum?

N-ai vrea s-o iei pe Julie de la școală?

Vrei să o duci astăzi pe Zoey la veterinar?

Vrei să ieșim deseară la restaurant?

Vrei rul?

să-mi tragi fermoar-

Vrei să faci focul în cămin deseară?

Vrei să mă duci la un film săptămâna asta?

Vrei s-o ajuți pe Lauren să-și pună pantofii?

Nu spuneți

Treci pe lângă magazin. Lauren are nevoie de o sticlă de lapte. Nu mai pot ieși din nou. Sunt extenuată. Azi am avut o zi proastă. Ai putea să cumperi tu una? (Este prea lung, indirect și se folosește *ai putea*.)

Julie trebuie adusă acasă și eu nu pot merge s-o iau. Ai timp? Crezi c-ai putea s-o aduci? (Este prea lung, indirect și se folosește *ai putea*)

E timpul ca Zoey să fie vaccinată. Ai vrea să o duci la veterinar? (Este prea indirect.)

Am obosit să tot gătesc. N-am mai ieșit la restaurant de mult. Dorești să ieșim? (Este prea lung și indirect.)

Am nevoie de ajutorul tău. Poți să-mi tragi fermoarul? (Este indirect și folosește *poți*.)

S-a făcut frig. O să faci focul? (Este prea indirect.)

Dorești să mergem la un film săptămâna asta? (Este prea indirect.)

Lauren încă nu s-a încălțat! E târziu. Nu pot să fac totul singură! N-ai putea să mă ajuți? (Este prea lung, indirect și folosește *n-ai putea*.)

N-am idee despre ce se întâmplă. N-am discutat și trebuie să știu ce faci. (Este prea lung și indirect.)

Vrei să stai puțin cu mine acum sau ceva mai târziu și să discutăm ce program avem?

Așa cum probabil ați observat, ceea ce dumneavoastră considerați că sunt cereri, bărbaților le par a fi altceva. Este nevoie de un efort conștient pentru a realiza aceste schimbări mici, dar semnificative, în 200 feluri cum solicitați ajutorul. Aș sugera să exersați cel puțin trei luni corectarea felului cum vă formulați cererile înainte de a trece la etapa a doua. Alte formule eficace sunt „*Vrei, te rog...?*” și „*Dacă vrei...?*”.

Începeți pasul 1 observând cât de des nu solicitați sprijin. Deveniți conștientă de modul în care cereți, atunci când o faceți. Înțelegând aceasta, exersați-vă să cereți ceea ce bărbatul vă oferă deja. Amintiți-vă să fiți directă și concisă. Apoi arătați-i multă apreciere și recunoștință.

întrebări frecvente legate de solicitarea sprijinului

Primul pas poate fi dificil. Iată aici câteva întrebări obișnuite care sugerează atât obiecțiile cât și opoziția pe care o pot manifesta femeile.

1. *întrebare:* Femeia își poate spune: De ce trebuie ca eu să-i cer, când eu nu aștept până ce el îmi cere?

Răspuns: Țineți minte, bărbații provin de pe Marte; ei sunt altfel. Acceptând și adaptându-vă la aceste deosebiri, veți obține ceea ce aveți nevoie. În schimb, dacă veți încerca să-l schimbați, el se va opune cu încăpățănare. Deși a cere ceea ce dorec nu constituie o a doua natură pentru venusiene, puteți s-o faceți fără a renunța la personalitatea dumneavoastră. Dacă se simte iubit și apreciat, el va deveni treptat mai dispus să-și ofere ajutorul fără să i se ceară. Acesta este un stagiul ulterior.

2. *întrebare:* Femeia poate gândi: De ce-ar trebui să apreciez ce face el, dacă eu fac mai mult?

Răspuns: Bărbații dau mai puțin când nu sunt apreciați. Dacă vreți să facă mai mult, ei au nevoie de mai multă apreciere. Bărbații sunt impulsionați de aprecieri. Desigur, dacă dați mai mult ca el, vă poate veni greu să-l apreciați. Începeți cu delicatețe să dați mai puțin pentru a-l putea aprecia mai mult. Făcând această schimbare, nu numai că îl ajutați să simtă că este iubit, dar veți primi și dumneavoastră sprijinul de care aveți nevoie și pe care îl meritați.

3. *întrebare:* Femeia poate gândi: Dacă trebuie să-i cer ceva, el își poate închipui că-mi face o favoare.

Răspuns: Aceasta este chiar impresia pe care trebuie să o aibă. Când un bărbat simte că vă face o favoare, atunci o face din toată inima. Țineți minte, el vine de pe Marte și nu ține scorul la fel ca

dumneavoastră. Dacă simte că îi spuneți ce este dator să dea, se închide și va da mai puțin.

4. *Întrebare:* Femeia își poate spune: Dacă mă iubește, ar trebui să-și ofere sprijinul, n-ar fi nevoie să-i cer asta.

Răspuns: Țineți minte că bărbații provin de pe Marte; ei sunt altfel. Bărbații așteaptă să fie solicitați. În loc să gândiți că dacă v-ar iubi s-ar oferi să vă ajute, reflectați la ideea că dacă ar veni de pe Venus și-ar oferi sprijinul, însă el este marțian. Dacă acceptați această deosebire, el va fi mult mai dispus să vă ajute și va începe, cu timpul să-și ofere sprijinul.

5. *Întrebare:* Femeia își poate spune: Dacă trebuie să cer, el va crede că nu dau la fel de mult ca el. Mă tem că va avea impresia că nu trebuie să-mi dea mai mult!

Răspuns: Bărbatul este mai generos dacă simte că nu este obligat să dea. În plus, dacă o aude pe femeie cerându-i politicos sprijinul, mai aude și că ea simte că are dreptul la acest sprijin. El nu presupune că ea a dat mai puțin. Din contră, va presupune că ea trebuie să-i fi dat mai mult sau, cel puțin, cât a dat el și că de aceea poate să-l solicite.

6. *Întrebare:* Femeia poate să-și spună: Când îi cer sprijinul mă tem să fiu concisă. Vreau să-i explic de ce am nevoie de sprijinul lui. Nu vreau să pară că-i pretind.

Răspuns: Când bărbatul aude o solicitare de la parteneră, este convins că ea are motive întemeiate s-o facă. Dacă ea îi oferă o mulțime de argumente pentru care el ar trebui să-i satisfacă cererea, bărbatul va simți că nu poate spune nu și, dacă nu poate refuza, se va simți manipulat. Lăsați-l să vă ofere un dar în loc să considerați că sprijinul lui este de la sine înțeles.

Dacă el are nevoie de lămuriri, le va cere. Atunci este normal să-i oferiți argumente. Însă, chiar dacă vă întreabă, aveți grijă să nu vorbiți prea mult. Dați unul sau cel mult două motive. Dacă mai are nevoie de informații, le va cere.

PASUL 2: ÎNVĂȚAȚI SĂ CEREȚI MAI MULT (CHIAȚ DĂCĂ ȘȚIȚI CĂ EL VĂ POATE REFUZA)

Înainte de a încerca să-i cereți mai mult unui bărbat, asigurați-vă că el se simte apreciat pentru ceea ce face deja. Continuând să-i cereți sprijinul fără a-i pretinde să facă mai mult decât a făcut deja, el se va simți nu numai apreciat, ci și acceptat.

Când se va obișnui să vă audă cerându-i sprijinul fără a-i pretinde mai mult, se va simți iubit. Va simți că nu trebuie să se schimbe pentru a vă câștiga afecțiunea. În acel moment va fi dispus să se schimbe și să-și extindă capacitatea de a vă ajuta. Atunci puteți risca să-i cereți mai mult, fără a-i lăsa impresia că nu este destul de bun.

Al doilea pas în acest proces este să-l lăsați să-i dați de înțeles că i se poate acorda afecțiune chiar dacă vă refuză. Dacă vede că poate spune nu la solicitările dumneavoastră, se va simți liber să spună da sau nu. Țineți cont că bărbații sunt mult mai dornici să spună da atunci când au libertatea de a refuza.

Bărbații sunt mult mai dornici să spună da când au libertatea de a refuza.

Este important ca femeile să învețe cum să ceară, dar și cum să accepte un refuz. Femeile intuiesc de obicei care va fi reacția partenerului, încă înainte de a întreba. Dacă simt că bărbatul se va opune, nici nu se mai ostenesc să ceară. În schimb, se vor simți respinse. Desigur că el nu are idee despre ce s-a întâmplat. Toate acestea se petrec doar în mintea ei.

În etapa a 2-a, exersați cererea sprijinului în toate acele situații, în care ați vrea s-o faceți, dar intuind refuzul lui, de obicei renunțați. Dați-vă drumul și cereți-i sprijinul, chiar dacă știți că va spune nu.

De exemplu, o soție poate spune soțului ei, care este atent la programul de știri: „Vrei să mergi la magazin să cumperi niște somon pentru cină?”. Punându-i această întrebare, ea este deja pregătită ca el să o refuze. Probabil că el va fi extrem de surprins, deoarece ea nu l-a mai întrerupt niciodată cu o asemenea cerere. Probabil că va găsi o scuză cum ar fi: „Tocmai mă uit la știri. Nu poți să te duci tu?”

S-ar putea ca ei să-i vină să răspundă „Sigur că aș putea. Dar eu le fac mereu pe toate. Nu-mi place să fiu sluga ta. Vreau să fiu ajutată!”

Când cereți și intuiți că veți fi refuzată, pregătiți-vă pentru un refuz și fiți gata să spuneți „în regulă”. Dacă vreți să dați un răspuns cu adevărat mățian, puteți spune „Nici o problemă”-aceasta ar suna ca o muzică pentru urechile lui. Oricum, și cu un simplu „în regulă” este bine.

Este important să cereți și să reacționați ca și cum refuzul lui este perfect normal. Amintiți-vă să-l faceți să se simtă în siguranță când vă refuză. Folosiți această metodă numai în situațiile în care este cu adevărat în regulă dacă el vă refuză. Alegeți situații în care ați aprecia ajutorul lui, dar de obicei nu i-l cereți. Asigurați-vă că vă veți simți bine, chiar dacă vă refuză. Iată câteva exemple despre ceea ce vreau să spun:

Când să cereți. Ce să spuneți

Bărbatul are treabă și ați vrea ca el să aducă copiii de la școală. De obicei n-ați vrea să-l deranjați și v-ați descurca singură.

El vine acasă și vă cere să-i pregătiți cina. Ați vrea ca el să se ocupe de asta, dar nu-i cereți niciodată. Simțiți că nu vrea să gătească.

Spuneți: „Vrei s-o aduci pe Julie, tocmai a sunat?” Dacă el spune nu, răspundeți simplu și amabil „în regulă”.

Spuneți: „Vrei să mă ajuți să tai cartofii?” sau „Vrei să pregătești cina?” Dacă spune nu, spuneți simplu și amabil: „în regulă”.

Când să cereți

De obicei el se uită la televizor după cină, în timp ce dumneavoastră spălați vasele. Ați vrea ca el să le spele sau măcar să vă ajute, dar nu-i cereți niciodată. Simțiți că-i displace să spele vasele. Probabil că pe dumneavoastră nu vă deranjează la fel de mult ca pe el, astfel încât continuați să o faceți.

El vrea să meargă la film și dumneavoastră vreți să mergeți să dansați. De obicei, intuiți dorința lui de a vedea filmul și nu vă mai obosiți să-i cereți altceva.

Sunteți amândoi obosiți și mergeți să vă culcați. Gunoiul se ridică a doua zi. Vă dați seama cât este de obosit și nu-i mai cereți să ducă gunoiul afară.

El este foarte ocupat și preocupat de un proiect important. Nu vreți să-l distra-geți, fiindcă vedeți ce concentrat este. Totuși vreți să vorbiți cu el. De obicei, intuiți rezistența pe care v-ar opune-o și nu-l întrebați nimic, un timp.

El este concentrat și ocupat, dar ați avea nevoie să vă ducă să vă luați mașina de la reparat. De obicei, ați anticipa cât de greu i-ar veni să-și reprogra-meze treburile și nu-i cereți să vă ducă.

Ce să spuneți

Spuneți: „Vrei să mă ajuți la vase astăzi?” sau „Vrei să aduci farfuriile?” sau așteptați o seară cu mai puține vase și spuneți: „Vrei să speli vasele diseară?” Dacă refuză, spuneți-i simplu și amabil: „în regulă”.

Spuneți: „Vrei să mergem să dansăm diseară? Îmi place să dansez cu tine.” Dacă refuză, spuneți-i amabil și simplu: „în regulă”.

Spuneți: „Vrei să duci gunoiul afară?” Dacă refuză, spuneți-i amabil și simplu „In regulă”.

Spuneți: „Vrei să-mi acorzi puțin timp?” Dacă refuză, spuneți simplu și amabil: „In regulă”.

Spuneți: „Vrei să mă duci la service să-mi iau mașina? A fost reparată.” Dacă refuză, spuneți simplu și amabil „în regulă”.

În fiecare din exemplele de mai sus, fiți pregătită ca el să vă refuze și învățați-vă să fiți tolerantă și încrezătoare. Acceptați refuzul lui și aveți încredere că el v-ar ajuta dacă ar putea. De câte

ori solicitați sprijinul unui bărbat și nu-l condamnați dacă vă refuză, el vă acordă între cinci și zece puncte. Data următoare când îl solicitați, va fi mai receptiv la cererea dumneavoastră. În anume fel, dacă-i cereți ajutorul în mod afectuos, îl ajutați să-și dezvolte capacitatea de a da mai mult.

Am aflat aceasta de la o angajată, cu mai mulți ani în urmă. Lucram la un proiect nonprofit și aveam nevoie de voluntari. Ea se pregătea să-l 204 sune pe Tom, un prieten de-al meu. I-am spus să nu se mai deranjeze, căci știam deja că el nu putea să ne ajute în acel moment. Ea a spus că-l va suna oricum. Am întrebat-o de ce și mi-a răspuns: „Când îi voi cere sprijinul și el mă va refuza, voi fi foarte amabilă și înțelegătoare. Data viitoare când îl voi solicita pentru alt proiect va fi mai dispus să accepte. Va avea o amintire pozitivă despre mine.” Avea dreptate. Când cereți sprijinul unui bărbat și nu-l respingeți pentru că v-a refuzat, el va ține minte, și data următoare va fi mult mai dispus să vă ajute. Pe de altă parte, dacă vă sacrificați în tăcere și nu-l solicitați, el nu va avea idee de câtă nevoie aveți de el. Cum ar putea ști, dacă nu-l solicitați?

Când cereți sprijinul unui bărbat și nu-l respingeți pentru că v-a refuzat, el va ține minte, și data următoare va fi mult mai dispus să vă ajute.

Pe măsură ce continuați să-i cereți mai mult, partenerul dumneavoastră va reuși uneori să-și depășească propria comoditate și să spună da. În acest moment puteți să-i solicitați, fără riscuri, mai mult. Aceasta este una din metodele de a realiza relații sănătoase.

Relații sănătoase

O relație este sănătoasă când ambii partenerii pot cere ceea ce doresc sau au nevoie și pot refuza dacă doresc.

De exemplu, îmi amintesc că într-o zi, când fata mea Lauren avea cinci ani, stăteam în bucătărie cu un prieten de familie.

Ea m-a rugat s-o ridic și să mă joc cu ea, iar eu am spus: Nu, azi nu pot. Sunt foarte obosit.

Ea a insistat, alintându-se: Te rog, tati, te rog, doar o dată.

Prietenul meu i-a spus: Ascultă, Lauren, tatăl tău e obosit. A lucrat mult azi. N-ar trebui să-i ceri asta.

Lauren a răspuns imediat: Dar l-am întrebat, doar.

Dar știi cât te iubește tatăl tău, i-a zis prietenul. Nu te poate refuza. (Realitatea este că dacă bărbatul nu poate refuza, problema nu este a femeii.)

Imediat, soția și cele trei fiice ale mele au sărit: Ba da, poate! Am fost foarte mândru de familia mea. A fost greu, dar până la urmă am învățat să cerem sprijinul și să acceptăm un refuz.

PASUL 3. EXERSAȚI SOLICITĂRILE INSISTENTE

Odată ce ați exersat pasul 2 și puteți accepta cu amabilitate un refuz, sunteți pregătită pentru pasul 3. În această etapă vă puteți exercita întreaga forță pentru a obține ceea ce doriți. Îi cereți sprijinul, și dacă el începe să se eschiveze și să se opună, nu mai spuneți „în regulă” ca în etapa 2. Începeți să-i arătați că-i în regulă că se opune dar continuați să așteptați de la el să accepte.

Să zicem că el vrea să se culce și îi spuneți: „Vrei să mergi să cumperi niște lapte?” El va răspunde „O, sunt prea obosit, vreau să mă culc ”

În loc să-l liniștiți imediat, spunându-i „în regulă”, nu-i spuneți nimic. Stați acolo și acceptați refuzul lui. Neopunându-vă refuzului său, aveți mai multe șanse ca el să spună da.

Arta solicitărilor insistente constă în a rămâne tăcută după ce ați cerut ceva. După ce i-ați cerut ceva, așteptați de la el să geamă, să mormăie, să se strâmbe sau să mârâie. Eu numesc mormăieli opoziția făcută de bărbați la diversele solicitări. Mormăielile lui n-au nimic de-a face cu dorința de a ajuta; ele sunt un indiciu pentru cât de preocupat este el în momentul când i se cere ceva.

Femeia interpretează greșit de obicei mormăielile bărbatului.

Ea presupune în mod fals că el nu vrea să-i satisfacă cererea. Situația este alta. Mormăielile lui sunt un semn că el tocmai reflectează asupra cererii. Dacă nu s-ar gândi la cererea ei, ar spune cu mult calm, nu.

Când bărbatul mormăie, este un semn bun - el încearcă să evalueze cererea dumneavoastră în comparație cu nevoile lui.

Când bărbatul mormăie, este un semn bun - el încearcă să evalueze cererea dumneavoastră în comparație cu nevoile lui.

În urma cererii dumneavoastră el va înfrunta propria rezistență interioară la schimbarea direcției asupra căreia se concentrase. Ca și o ușă cu balamalele ruginite care se deschide, bărbatul va face zgomote ciudate. Ignorate, aceste mormăieli încetează rapid. Deseori, bărbatul mormăie când este pe cale să spună da. Deoarece majoritatea femeilor înțeleg greșit reacția lui, ele evită să-l solicite, sau se consideră jignite și îl resping la rândul lor.

În exemplul nostru, când îl solicitați să cumpere lapte, este probabil ca el să mormăie.

Sunt obosit, va spune el cu un aer stânjenit. Vreau să mă culc. Dacă confundați răspunsul lui cu o respingere, s-ar putea să-i spuneți: „Ți-am pus masa, am spălat vasele, i-am pregătit pe copii de culcare și tu n-ai făcut altceva decât să te instalezi pe canapea! Nu-ți cer mult, dar măcar acum m-ai putea ajuta. Sunt epuizată. Am impresia că e fac toată treaba”.

Discuția începe. Pe de altă parte, dacă ați ști că mormăielile n sunt decât mormăieli și că adeseori sunt modul prin care începe el să spună da, veți răspunde prin tăcere. Tăcerea dumneavoastră înseamnă încredere că el se luptă cu sine și este pe cale să spună da.

Puteți înțelege rezistența pe care o opune bărbatul cererilor dumneavoastră și ca pe o încordare. De câte ori îi cereți ceva mai mult, se 206 pregătește ca pentru o săritură. Dacă nu este în formă, nu o poate executa. De aceea bărbații trebuiesc antrenați pentru pasul 3, parcurgând pașii 1 și 2. În plus, știți că este mai greu dimineața. Mai târziu poți mult mai ușor. Când bărbatul mormăie, imaginați-vă că se întinde dimineața. Odată ce a terminat cu întinsul se va simți bine. par la început trebuie să mormăie.

Pregătirea bărbatului pentru a spune da

Mi-am dat seama prima dată de acest proces când soția mea m-a rugat să cumpăr niște lapte, tocmai când vroiam să mă culc. Mi-aduc aminte că am mormăit energic. În loc să se certe cu mine, ea doar a ascultat, presupunând că în cele din urmă voi face ce m-a rugat. Atunci eu am mai făcut puțină gălăgie la ieșire, m-am suit în mașină și am mers la magazin.

Atunci s-a petrecut ceva, un lucru care li se întâmplă tuturor bărbaților și de care femeile nu au habar. Pe când mă apropiam de destinație, mormăielile s-au stins. Am început să simt dragostea pentru

soția mea și dorința de a o ajuta. Am început să mă simt un om de treabă. Credeți-mă, îmi plăcea acel sentiment.

Aflat în magazin, eram bucuros să iau laptele. Când am pus mâna pe sticlă, mi-am atins scopul. Realizările îi fac întotdeauna pe bărbați să se simtă bine. Am apucat sticla în mâna dreaptă și am privit mândru în jur, ca și cum aș fi spus: „Ei, uitați-vă la mine. I-am cumpărat lapte soției. Sunt unul din acei oameni mărinimoși. Ce tip grozav”.

Când am ajuns acasă cu laptele, ea a fost bucuroasă să mă vadă. M-a îmbrățișat și mi-a spus: „Îți mulțumesc din suflet. Îmi pare bine că n-a trebuit să mă îmbrac”.

Dacă m-ar fi ignorat, probabil că mi-ar fi fost necaz. Când m-ar fi rugat din nou să-i cumpăr lapte, aș fi mormăit probabil și mai mult. Dar ea nu m-a ignorat, mi-a arătat multă afecțiune.

Mi-am urmărit reacția și m-am auzit gândind: „Ce soție minunată am. Chiar dacă am fost așa morocănos și comod, ea tot mă apreciază”. Când mi-a cerut din nou să cumpăr lapte, am mormăit mai puțin. Când m-am întors, m-a apreciat. A treia oară am răspuns automat: „Desigur”.

Apoi, după o săptămână, am observat că laptele era pe terminate. M-am oferit să-i aduc. Ea a răspuns că tocmai mergea la magazin. Spre surprinderea mea, am fost oarecum dezamăgit! Voiam să-i aduc laptele. Prin afecțiunea ei, mă deprinsese să spun da. Chiar și acum, de câte ori mă roagă să merg să-i iau lapte, o parte din mine acceptă cu bucurie.

Am trecut personal prin această transformare. Acceptarea mormăielilor și faptul că m-a apreciat la întoarcere, m-a vindecat de rezistența pe care o opuneam. De atunci mi-a fost mult mai ușor să răspund solicitărilor ei, deoarece ea adopta metoda cererii insistente.

Tăcerea semnificativă

Unul din elementele cheie ale solicitărilor insistente este să rămâneți tăcută după ce ați cerut ajutorul. Lăsați-l pe partener să-și învingă rezistența. Fiți atentă să nu-i dezaprobați mormăielile. Cât timp tăceți, aveți posibilitatea de a obține sprijinul lui. Dacă rupeți tăcerea, vă pierdeți puterea. Femeile rup tăcerea inconștient și-și pierd puterea prin comentarii ca, de exemplu:

- Lasă, nu-i nimic.
- Nu-mi vine să cred că mă refuzi. Eu fac atâtea pentru tine.

- Nu-ți cer prea mult.
- Nu-ți ia decât un sfert de oră.
- Sunt dezamăgită. Realmente mă doare.
- Vrei să spui că nu poți face atâta lucru pentru mine?
- De ce nu poți s-o faci?

Etc, etc. Ați înțeles. Când el mormăie, ea simte nevoia să-și întărească solicitarea și, vorbind, greșește. Ea discută cu partenerul, în încercarea de a-l convinge că ar trebui să facă acel lucru. Indiferent dacă va face sau nu ce l-a rugat, data viitoare el se va opune și mai mult.

Unul din elementele cheie ale solicitărilor insistente este să rămâneți tăcută după ce ați cerut ajutorul.

Pentru a-i da ocazia să vă satisfacă cererea, rugați-l și apoi tăceți. Lăsați-l să mormăie și să bombăne. Discutați doar. Până la urmă va spune da. Nu faceți greșeala să credeți că vă va purta ranchiună. Nu poate și nu o va face atâta timp cât nu insistați și nu vă certati cu el. Chiar dacă pleacă bombănind, el se va calma, când amândoi simțiți că el a decis dacă să vă ajute sau nu.

Uneori însă, el poate să nu spună da. Sau poate încerca să-și argumenteze poziția, punându-vă niște întrebări. Fiți atentă. În timp ce tăceți, s-ar putea să vă pună asemenea întrebări:

- De ce nu poți face tu asta?
- Chiar nu am timp. Nu vrei să o faci tu?
- Sunt ocupat, nu am timp. Nu vrei să o faci tu?
- Sunt ocupat, nu am timp. Tu ce faci?

Uneori acestea sunt doar întrebări retorice. Așa că puteți să nu răspundeți. Nu vorbiți dacă nu este clar că el dorește cu adevărat un răspuns. Iar dacă vrea răspuns, dați-1, dar foarte pe scurt și apoi reînoiți-vă cererea. Solicitarea insistentă înseamnă solicitarea făcută cu convingerea și încrederea că vă va ajuta dacă poate. Dacă el vă pune întrebări sau vă refuză, răspundeți-i printr-un mesaj scurt din care să înțeleagă că nevoile dumneavoastră sunt la fel de importante ca ale lui. Apoi rugați-l din nou. 208

Iată câteva exemple:

Cum poate reacționa femeia opune cererii femeii prin solicitări insistente

„N-am timp. N-ai putea tu să „Și eu sunt grăbită. N-ai vrea, te faci asta?” rog, să te ocupi tu?” Apoi rămâneți tăcută.

„Nu, nu vreau să fac asta.” „Aș aprecia foarte mult. Te rog,

vrei s-o faci pentru mine?" Apoi rămâneți din nou tăcută.

„Sunt ocupat, tu ce faci?” „Și eu sunt ocupată. Te rog, vrei să faci asta?” Apoi rămâneți tăcută.

„Nu, n-am chef să fac asta.” „Nici eu n-am chef. Te rog, vrei să o faci?” Apoi tăceți iarăși.

Observați că ea nu încearcă să-l convingă, ci doar îi opune rezistență egală. Dacă el este obosit, nu încercați să-l convingeți că sunteți mai obosită ca el și deci ar trebui să vă ajute. Iar dacă crede că este prea ocupat, nu încercați să-l convingeți că sunteți și mai ocupată. Evitați să-i argumentați de ce ar trebui să o facă. Amintiți-vă că doar îl rugați, nu-i pretindeți. Dacă el continuă să se opună, aplicați pasul doi și acceptați cu amabilitate refuzul lui. Acesta nu-i momentul de a-i arăta cât de dezamăgită sunteți. Fiți convinsă că, dacă puteți trece cu vederea asta, el își va aminti cât de afectuoasă ați fost și data viitoare va fi mai dispus să vă ajute.

Cu timpul veți înregistra succese mai mari în solicitarea și obținerea sprijinului. Chiar dacă practicați tăcerea semnificativă de la pasul trei, este încă necesar să continuați exersarea pasului unu și doi. Întotdeauna este important să continuați să solicitați corect și să acceptați cu amabilitate refuzurile.

DE CE SUNT BĂRBAȚII ATÂT DE SENSIBILI

Poate vă întrebați de ce sunt așa sensibili bărbații când li se solicită ajutorul. Nu din cauză că sunt leneși, ci fiindcă au multă nevoie să simtă că sunt acceptați. Orice cerere de a fi mai buni sau de a face mai mult poate să le imprime ideea că nu-i acceptați așa cum sunt.

Așa cum femeia este sensibilă în legătură cu atenția care i se acordă și vrea să se simtă înțeleasă atunci când își împărtășește sentimentele, bărbatul este mai sensibil la ideea de a fi acceptat așa cum este.

Orice tentativă de a-l perfecționa îl face să simtă că încercați să-l schimbați fiindcă nu este destul de bun.

Pe Marte deviza este: „Nu repara dacă nu s-a stricat”. Dacă bărbatul simte că femeia vrea ceva în plus și că încearcă să-l schimbe, el

înțelege că ea îl consideră defect; desigur că în această situație nu se mai simte iubit.

Învățând arta de a solicita ajutorul, relațiile dumneavoastră se vor îmbogăți treptat. Pe când dumneavoastră veți reuși să obțineți mai multă afecțiune și sprijinul de care aveți nevoie, partenerul va fi desigur mulțumit. Bărbații sunt cel mai mulțumiți când simt că au reușit să-i satisfacă pe cei la care țin. Învățând să cereți corect sprijinul, nu numai că-l ajutați pe bărbat să simtă că este iubit, dar

vă asigurați și că vi se acordă afecțiunea la care aveți dreptul și de care aveți nevoie.

În capitolul următor vom explica arta de a păstra viu farmecul dragostei.

CAPITOLUL 13

CUM POATE FI PĂSTRAT FARMECUL DRAGOSTEI

Unul din paradoxurile relațiilor afectuoase este că, atunci când lucrurile merg bine și ne simțim iubiți, se poate să ne distanțăm emoțional de parteneri sau să le răspundem într-o manieră lipsită de afecțiune. Poate că vă veți regăsi în unele din următoarele exemple:

1. Puteți simți multă afecțiune față de partener, dar a doua zi vă veți trezi supărat sau enervat pe el sau pe ea.

2. Sunteți iubitor, răbdător și tolerant și apoi, a doua zi, deveniți pretențios sau nemulțumit.

3. Nu puteți concepe să nu vă iubiți partenerul, dar a doua zi vă certați și începeți să vă gândiți la divorț.

4. Partenerul face un gest afectuos față de dumneavoastră și atunci îi purtați ranchiună pentru momentele când v-a ignorat în trecut.

5. Sunteți atras de partener și apoi deveniți brusc apatic în prezența sa.

6. Sunteți mulțumit de partener și deodată simțiți nesiguranță în privința legăturii sau neputința de a obține ceea ce vă doriți.

7. Sunteți sigur și plin de încredere că partenerul vă iubește și apoi brusc deveniți deprimat și lipsit de încredere.

8. Vă acordați cu generozitate dragostea și dintr-o dată deveniți rezervat, critic, supărat sau autoritar.

9. Sunteți atras de partener și apoi, când el sau ea se apropie, vă pierdeți interesul sau considerați mai atrăgători pe alții (altele).

10. Doriți să faceți dragoste cu partenerul, dar când acesta (aceasta) este de acord, nu mai vreți dumneavoastră.

11. Vă simțiți mulțumit de dumneavoastră și de viața pe care o duceți, dar dintr-o dată începeți să vă considerați lipsit de valoare, abandonat și nepotrivit.

12. Aveți o zi minunată și abia așteptați să vă revedeți partenerul, dar când vă întâlniți, spusele sale vă provoacă dezamăgire, deprimare, o senzație de respingere, oboseală sau răceală.

Poate că ați remarcat și de la partener asemenea schimbări. Acor-dați puțină atenție acestei liste, gândindu-vă cum se poate întâmpla ca partenerul să-și piardă capacitatea de a vă acorda afecțiunea pe

care o meritați. Probabil că ati constatat astfel de schimbări bruște ale sale.

Este foarte obișnuit, pentru două persoane care se iubesc nebunește într-o zi, să se urască sau să se certe a doua zi.

Aceste schimbări bruște sunt derutante. Totuși ele sunt frecvente. Dacă nu înțelegem cauza producerii lor, vom putea crede că am înnebunit sau putem trage concluzia greșită că dragostea noastră s-a stins. Din fericire, există o explicație.

Dragostea scoate la suprafață sentimentele noastre reprimite într-o zi ne simțim iubiți, iar în următoarea ne temem dintr-o dată să ne încredem în dragoste. Amintirile dureroase de când am fost respinși încep să iasă la suprafață când suntem în situația să constatăm și să acceptăm afecțiunea partenerului.

De câte ori ne acordăm singuri mai multă afecțiune sau suntem iubiți de alții, sentimentele refulate tind să iasă la iveală și să umbrească temporar afecțiunea conștientă. Aceste sentimente apar la suprafață pentru a fi vindecate și eliminate. Se poate să devenim brusc iritabili, defensivi, critici, ranchiunoși, pretențioși, apatici sau supărați.

Sentimentele pe care nu ni le-am putut exprima în trecut ne invadează brusc conștiința când suntem în siguranță. Dragostea dezgheață sentimentele reprimite și treptat acestea încep să iasă la suprafață în relațiile cu celălalt.

Este ca și cum sentimentele nerezolvate așteaptă până ce simțim că suntem iubiți și apoi apar la suprafață pentru a fi vindecate. Toți purtăm în spate o povară a sentimentelor nerezolvate, răni din trecut, care zac amorțite până ce vine momentul în care simțim că suntem iubiți. Atunci, când ne simțim în siguranță să fim noi înșine, apar sentimentele dureroase.

Dacă putem să înfruntăm cu succes aceste sentimente, ne simțim mult mai bine și capacitatea de afecțiune crește. Însă dacă ne luăm la ceartă și ne acuzăm partenerul, în loc să ne vindecăm rănilor din trecut, nu reușim decât să ne indispunem și apoi ne refulăm din nou aceste sentimente.

Cum ies la suprafață sentimentele refulate

Problema este că sentimentele refulate nu apar spunând: „Hei, eu sunt sentimentul tău refulat din trecut”. Dacă încep să revină sentimentele de abandon sau de respingere din copilărie, vă veți simți ca și cum sunteți abandonat sau respins de partener. Durerea din trecut este proiectată în prezent. Lucruri, care în mod normal n-ar însemna mare lucru, vă vor durea mult.

Ani întregi ne-am refulat sentimentele dureroase. Apoi, într-o zi, ne îndrăgostim și dragostea ne face să ne simțim în siguranță, să ne

deschidem și să devenim conștienți de sentimentele noastre. Dragostea ne face să ne deschidem și să începem să ne simțim durerile.

De ce se pot certa cuplurile în perioadele bune

Sentimentele noastre din trecut ies brusc la iveală, nu când ne îndrăgostim, ci în alte momente, când ne simțim cu adevărat bine, fericiți sau afectuoși. În aceste momente favorabile, partenerii se pot certa pe neașteptate, deși aparent ar trebui să fie fericiți.

De exemplu, se pot certa când se mută într-o casă nouă, redecorează casa, susțin un examen, participă la o ceremonie religioasă, sau la o căsătorie, când primesc cadouri, merg în vacanță sau călătoresc cu mașina, termină un proiect, sărbătoresc Crăciunul, se hotărăsc să scape de un obicei prost, cumpără o mașină nouă, au parte de o ameliorare a situației profesionale, câștigă la loterie, obțin o sumă mare de bani, decid să cheltuiască o sumă mare sau după o relație sexuală foarte reușită.

În toate aceste ocazii deosebite se poate ca unul sau ambii parteneri să treacă dintr-o dată prin stări și reacții inexplicabile; supărarea tinde să apară înainte, în timpul sau imediat după consumarea situației respective. Ar putea fi foarte instructiv să revedeți această listă de ocazii deosebite și să reflectați la modul cum părinții au trecut prin asemenea situații precum și cum ați reacționat la ele în cadrul relațiilor dumneavoastră.

PRINCIPIUL 90/10

Înțelegând cum ies periodic la suprafață sentimentele reprimite în trecut, este ușor să înțelegem de ce putem fi atât de ușor lezați de parteneri. Când suntem indispuși, aproximativ 90% din supărare este în legătură cu trecutul nostru și nu are nimic a face cu ceea ce credem că ne deranjează. De obicei, doar vreo 10% din supărare este în legătură cu situația respectivă.

Să analizăm un exemplu. Dacă partenerul pare să ne cam dezaprobe, ne poate face să suferim puțin.

Dar fiindcă suntem adulți, suntem capabili să înțelegem că el (ea) nu vrea să fie cicălitor sau putem vedea că a avut o zi proastă. Această înțelegere împiedică criticile să devină prea dureroase. Nu le punem la inimă.

Dar altădată criticile sale sunt foarte dureroase. De data aceasta, durerile noastre din trecut tind să iasă la suprafață. Din această cauză suntem mai vulnerabili la critici. Ne dor mult, deoarece în copilărie am fost sever criticați. Criticile partenerilor dor mai mult, deoarece declanșează și durerile din trecut.

Copii fiind, nu puteam înțelege că eram nevinovați și că negativismul părinților constituia problema lor, nu a noastră. În copilărie ne însușeam toate criticile și acuzațiile. Când aceste sentimente

înăbușite în copilărie reapar, noi interpretăm cu ușurință comentariile part. nerului ca pe niște critici, acuzații și respingeri. În asemenea momente este greu să discutăm cu maturitate.

Totul este greșit interpretat. Când partenerul pare să ne critice 10% din reacția noastră este legată de efectul acuzațiilor asupra noastră iar 90% este în legătură cu trecutul. Închipuiți-vă pe cineva lovin-du-vă ușor pe braț sau izbindu-se puțin de dumneavoastră. Nu doare prea mult. Acum imaginați-vă că aveți o rană deschisă și cineva începe să o lovească sau să se izbească de dumneavoastră. Doare mult mai mult. În acest mod, dacă ies la iveală sentimente latente, vom fi sensibili la lovituri și atingeri.

La începutul unei legături, se poate să fim mai puțin sensibili. Sentimentele noastre din trecut au nevoie de timp pentru a reveni. Dar când s-au ridicat la suprafață, reacționăm diferit față de partenerii noștri. În cele mai multe din relații, 90% din ceea ce este supărător pentru noi n-ar fi așa dacă n-ar reveni sentimentele înăbușite în trecut.

Cum ne putem ajuta reciproc

Când trecutul unui bărbat revine, el se retrage de obicei în viața sa. În acele momente este suprasensibil și are nevoie de multă toleranță. Când revine trecutul unei femei, respectul ei de sine scade. Ea se scufundă în adâncul sentimentelor proprii și are nevoie de o grijă plină de afecțiune și delicatețe.

Aceste cunoștințe vă ajută să vă controlați sentimentele care apar. Dacă sunteți supărat pe partener, descrieți-vă în scris sentimentele înainte de a vă confrunța cu el sau cu ea. Pe parcursul formulării în scris, negativismul dumneavoastră va fi automat eliminat și durerile trecute vor fi vindecate. Scrisorile vă vor ajuta să vă orientați spre prezent, astfel încât să puteți reacționa față de partener cu mai multă afecțiune, înțelegere și toleranță.

Înțelegerea principiului 90/10 vă ajută și când partenerul reacționează violent față de dumneavoastră. Știind că el sau ea este influențat de trecut, puteți fi mai înțelegător și mai binevoitor.

Niciodată să nu-i spuneți partenerului, atunci când apare „problema” lui, că reacționează exagerat. Aceasta îi doare și mai mult. Dacă loviți pe cineva chiar în rană, nu-i veți spune că reacționează prea puternic.

Înțelegând cum revin sentimentele din trecut, putem pricepe mai bine de ce partenerii noștri reacționează în acest fel. Acest comportament face parte din procesul de vindecare. Dați-le timp să se răcorească și-și vor găsi din nou echilibrul. Dacă vă este prea greu să-i ascultați, încurajați-i să vă adreseze o scrisoare înainte de a vă vorbi despre subiectul care era atât de delicat. 214

O scrisoare tămăduitoare

Înțelegerea felului cum trecutul vă afectează reacțiile din prezent vă ajută să vă rezolvați sentimentele. Dacă partenerul v-a indispus în vreun fel, scrieți-i o scrisoare și, în același timp întrebați-vă cum vă afectează propriul trecut. Pe când scrieți s-ar putea să constatați că vă vin amintiri din trecut și descoperiți că de fapt sunteți supărat pe tatăl sau mama dumneavoastră. În acel moment, continuați să scrieți, dar adresați scrisoarea părintelui respectiv. Apoi scrieți un răspuns afectuos. Arătați această scrisoare partenerului.

Acestuia îi va părea bine să vadă scrisoarea dumneavoastră. Este grozav când partenerul își asumă responsabilitatea pentru cele 90 de procente din supărare care vin din trecut. Neînțelegându-ne trecutul avem tendința să ne acuzăm partenerii sau, cel puțin, ei se vor simți acuzați. Dacă vreți ca partenerul să fie mai sensibil la problemele dumneavoastră, lăsați-l să vă afle resentimentele din trecut. Atunci ei vă vor putea înțelege sensibilitatea. Scrisorile sunt o ocazie excelentă pentru a face aceasta.

NICIODATĂ NU SUNTEȚI SUPĂRAT DIN MOTIVUL PE CARE ÎL BĂNUIȚI

Exersând Metoda Scrisorilor și analizându-vă sentimentele, veți începe să descoperiți că supărarea dumneavoastră are alte cauze decât cele pe care le bănuiați la început. Dându-vă seama de sentimentele mai profunde, negativismul tinde să dispară. La fel cum putem fi cuprinși brusc de sentimente negative, tot așa putem să ne eliberăm brusc de ele. Iată câteva exemple:

1. Într-o dimineață, Jim s-a trezit că e supărat pe partenera lui. Îl supăra orice făcea ea. Adresându-i o scrisoare, a descoperit că de fapt era supărat pe mama lui, pentru că fusese prea severă. Aceste sentimente tocmai reveneau, așa că i-a scris o scurtă scrisoare mamei. Pentru aceasta, și-a imaginat că era la vârsta când se simțea muștruluit. La terminarea scrisorii, nu mai era suupărat pe parteneră.

2. După luni de dragoste, Lisa s-a simțit brusc nemulțumită de partener. Adresându-i o scrisoare a descoperit că, de fapt, ea se temea că nu ar fi destul de bună pentru el și că nu-l mai interesează. Conștientă de aceste temeri mai profunde, a început să simtă din nou dragoste pentru partener.

3. După ce au petrecut împreună o seară romantică, Bill și Jean s-au certat cumplit a doua zi. Totul a început când Jean s-a supărat puțin că el a uitat să facă ceva. În loc să se poarte înțelegător ca de obicei, Bill a simțit brusc că vrea să divorțeze.

Mai târziu, cu ocazia scrisorii, și-a dat seama că de fapt se te mea să nu fie păcălit sau abandonat. Și-a amintit cum se simțea în

copilărie când se certau părinții lui. A scris o scrisoare către părinți și brusc a simțit iarăși iubirea față de soția lui.

4. Soțul Susanei, Tom, era preocupat cu terminarea la termen a unei lucrări. Când a ajuns acasă, Susan era deosebit de supărată, înțelegea parțial încordarea la care era el supus, dar supărarea nu-i trecea. În timp ce-i scria o scrisoare, a descoperit că era supărată pe tatăl ei fiindcă a lăsat-o singură cu mama ei tiranică. În copilărie se simțise neajutorată și abandonată și aceste sentimente reveneau pentru a fi vindecate. A scris o Scrisoare tatălui ei și dintr-o dată n-a mai fost supărată pe Tom.

5. Rachel era atrasă de Phil până ce el i-a spus că o iubește și a vrut să o ceară în căsătorie. De a doua zi, dispoziția ei s-a schimbat. A început să aibă o mulțime de îndoieli și pasiunea a dispărut. Scriindu-i o Scrisoare, a descoperit că era supărată pe tatăl ei fiindcă fusese atât de pasiv și o supăraseră pe mama ei. După ce i-a scris tatălui și s-a eliberat de resentimente, s-a simțit din nou atrasă de Phil.

Începând să practicați Metoda Scrisorilor, se poate să nu dați întotdeauna de amintiri și sentimente din trecut. Dar, pe măsură ce vă deschideți și pătrundeți în profunzimea sufletului dumneavoastră, va deveni mai clar că supărările mari sunt în legătură și cu câte ceva din trecut.

REAȚIA CU EFECT ÎNTÂRZIAT

Așa cum dragostea poate duce la revenirea sentimentelor înăbușite din trecut, același efect îl poate avea și satisfacerea dorințelor. Mi-aduc aminte când am aflat prima oară despre asta. Cu mulți ani în urmă, i-am cerut partenerei să facem dragoste, dar ea nu avea dispoziție. Am acceptat în sinea mea acest lucru. A doua zi i-am dat din nou de înțeles, dar ea tot nu era interesată. Situația s-a repetat în fiecare zi. La capătul a două săptămâni, începusem să-i port pică. Dar în acea vreme nu știam cum să-mi exprim sentimentele. În loc să vorbesc despre ele și despre frustrarea mea, continuam să pretind că totul este în ordine. Îmi refulam sentimentele negative și încercam să fiu afectuos. Timp de două săptămâni, resentimentele mele au continuat să se acumuleze. Am făcut tot ce știam pentru a o mulțumi și a o face fericită, în timp ce în sinea mea mă deranja faptul că mă respinge. La sfârșitul celor două săptămâni, am ieșit în oraș și i-am cumpărat o cămașă de noapte frumoasă. I-am adus-o și i-am dat-o în acea seară. Ea a deschis cutia și a fost plăcut surprinsă. Am rugat-o să o încerce. Mi-a spus că n-are chef.

În acel moment am renunțat. Am uitat efectiv de dorință. M-am cufundat în muncă și am renunțat la gândul de a face dragoste. În sinea mea am zis că-i în ordine, reprimându-mi resentimentele. Însă

după vreo două săptămâni, venind de la muncă, am văzut că ea pregătise o cină romantică și purta cămașa pe care i-o cumpărasem. Luminile erau discrete și se auzea o muzică în surdină.

Puteți să vă imaginați reacția mea. Dintr-o dată am simțit o izbucnire a resentimentelor. Mi-am spus: „Acum tu o să suferi patru săptămâni”. Toate resentimentele pe care le refulasem timp de patru săptămâni ieșeau deodată la suprafață. Vorbind despre aceasta, mi-am dat seama că acordul ei de a-mi oferi ceea ce-mi dorisem a descătușat vechile resentimente.

Când resentimentele se ivesc pe neașteptate

Am început să regăsesc acest model și în alte situații. Și în experiența mea de consilier am întâlnit acest fenomen. Când unul din parteneri era în sfârșit dispus să facă un pas pe calea cea bună, celălalt devenea brusc indiferent și lipsit de entuziasm.

Imediat ce Bill a fost dispus să-i ofere lui Mary ceea ce îi solicitase, ea a avut o reacție de supărare. De exemplu: „Ei, acum e prea târziu” sau „Și ce dacă”.

De multe ori au apelat la mine cupluri căsătorite de peste douăzeci de ani. Copiii le crescuseră mari și plecaseră de acasă. Deodată, femeia vrea să divorțeze. Bărbatul se trezește și-și dă seama că vrea să se schimbe și să-i ofere afecțiunea pe care ea și-o dorise de douăzeci de ani, ea reacționează cu răceală și resentimente.

Pare că ea ar dori ca și el să sufere douăzeci de ani, așa cum suferise ea. Din fericire, realitatea este alta. Pe când ei continuă să-și împărtășească sentimentele iar el află și înțelege cât de neglijată fusese ea, femeia devine mai receptivă la schimbările lui. Aceasta se poate petrece și invers; bărbatul dorește să plece, iar femeia vrea să se schimbe, însă el se opune.

Criza speranțelor renăscute

Alt exemplu de reacție întârziată se petrece la nivel social. În sociologie se numește criza speranțelor renăscute. S-a petrecut în anii șaizeci, în timpul administrației Johnson. Pentru prima oară, minorităților li se acordaseră drepturi mai mari decât avuseseră vreodată. Ca rezultat, au urmat izbucniri de furie, tulburări și violență. Toate resentimentele rasiale reprimite au fost descătușate brusc.

Acesta este un alt exemplu de răbufnire a sentimentelor refulate. Când minoritățile s-au simțit mai susținute, au cunoscut o

recrudescentă a resentimentelor și a furiei. Sentimentele nerezolvate din trecut au început să răbufnească. O reacție similară se petrece acum în țările unde poporul își cucerește în sfârșit libertățile îngrădite de conducători abuzivi.

DE CE AU NEVOIE OAMENII SĂNĂTOȘI DE CONSILIERE

Devenind mai intimi, afecțiunea sporește. Ca rezultat, vor ieși la suprafață sentimente mai profunde și mai dureroase, care au nevoie să fie vindecate - sentimente profunde ca rușinea și frica. Deoarece noi nu știm în general cum să facem față acestor suferințe, ne blocăm.

Pentru a le vindeca, trebuie să le împărtășim, dar ne este teamă sau rușine să arătăm ceea ce simțim. În asemenea momente, putem deveni deprimați, nervoși, plictisiți, ranchiunoși sau doar epuizați fără nici un motiv aparent. Acestea sunt toate simptome ale „problemelor” noastre care sunt împiedicate să iasă la suprafață.

Instinctiv, veți căuta să fugiți de dragoste sau să deveniți mai dependenți de obișnuințele dumneavoastră. Acesta este momentul când trebuie să acționați asupra sentimentelor, nu să fugiți. Când ies la suprafață sentimente profunde, ar fi foarte înțelept să apelați la un terapeut.

Când revin sentimentele profunde, le proiectăm asupra partenerului. Dacă nu ne-am simțit destul de siguri pentru a ne exprima sentimentele de față cu părinții sau cu un partener din trecut, dintr-o dată vom pierde controlul asupra lor în prezența actualului partener. Ajunși în acest punct, indiferent cât de binevoitor este partenerul, nu vă veți simți în siguranță în prezența lui. Sentimentele vor fi blocate.

Teama vă poate chiar paraliza. Este un paradox: deoarece vă simțiți în siguranță cu partenerul, temerile cele mai profunde au posibilitatea să iasă la suprafață. Când ies la suprafață, vă temeți și sunteți incapabili să împărtășiți ceea ce simțiți. Atunci sentimentele care vor să iasă la suprafață se blochează.

Este un paradox: deoarece vă simțiți în siguranță cu partenerul, temerile cele mai profunde au posibilitatea să iasă la suprafață. Când ies la suprafață, vă temeți și sunteți incapabili să împărtășiți ceea ce simțiți.

Prezența unui consilier sau a unui terapeut este atunci extrem de utilă. În prezența cuiva asupra căruia nu vă proiectați temerile, vă puteți asuma sentimentele care ies la suprafață. Dar dacă sunteți doar cu partenerul, s-ar putea să vă simțiți paralizat.

De aceea, chiar oameni care au relații foarte afectuoase pot ajunge inevitabil să aibă nevoie de ajutorul unui terapeut. Mărturisirea sentimentelor în cadrul unor grupuri de sprijin are, de asemenea, acest 218 efect eliberator. Prezența celorlalți pe care nu-i cunoaștem îndeaproape, dar care sunt binevoitori, creează o deschidere pentru împărtășirea durerilor noastre.

Când resentimentele noastre sunt proiectate asupra partenerului intim, el sau ea nu are nici o putere de a ne ajuta. Tot ce poate face este să ne încurajeze să apelăm la ajutor. Înțelegerea modului cum trecutul continuă să ne afecteze relațiile ne eliberează pentru a putea admite fluxul și refluxul afecțiunii. Începem să căpătăm încredere în dragoste și în procesul de vindecare. Pentru a menține viu farmecul dragostei, trebuie să fim flexibili și să ne adaptăm la schimbările continue ale anotimpurilor dragostei.

ANOTIMPURILE DRAGOSTEI

O legătură este ca o grădină. Pentru a prospera trebuie udată regulat. Trebuie luate precauții deosebite, ținând seama de anotimp și de vremea schimbătoare. Trebuie puse semințe noi, iar buruienile smulse. La fel, pentru a menține viu farmecul dragostei, trebuie să-i înțelegem anotimpurile și să-i satisfacem nevoile deosebite.

Primăvara dragostei

Momentul când ne îndrăgostim seamănă cu primăvara. Ne simțim ca și cum vom fi fericiți mereu. N-am putea concepe să nu ne mai iubim partenerul. Este perioada inocenței. Dragostea pare eternă. Este un moment fermecat când totul pare perfect și decurge fără eforturi. Partenerul pare să ni se potrivească perfect. Dansăm fără efort în armonie cu partenerul, bucurându-ne de marele nostru noroc.

Vara dragostei

Pe parcursul verii, ne dăm seama că partenerul nu este chiar așa perfect cum ne-am închipuit și că trebuie să avem grijă de relația noastră. Nu numai că partenerul este de pe altă planetă, dar el sau ea este și o ființă omenească cu anumite lipsuri și predispus la greșeli.

Apar frustrările și dezamăgirile; buruienile trebuie smulse și florile au nevoie de mai multă apă sub soarele fierbinte. Nu mai este așa ușor să dăm și să primim afecțiunea de care avem nevoie. Descoperim că nu suntem întotdeauna mulțumiți și afectuoși. Nu așa ne-am imaginat dragostea.

Multe perechi sunt dezamăgite în acest stadiu și nu vor să-și perfecționeze legătura. Ei doresc în mod utopic să fie mereu primăvară, își acuză partenerii și renunță. Nu înțeleg că dragostea nu poate fi mereu ușoară. Uneori impune o trudă sub soarele arzător. În timpul verii sentimentale trebuie să avem grijă de nevoile partenerului, să cerem și să obținem afecțiunea de care avem nevoie. Și asta nu vine de la sine

Toamna dragostei

După ce ne-am îngrijit grădina în timpul verii, putem să culegem roadele eforturilor noastre. A sosit toamna. Este un anotimp de aur-bogat și plăcut. Am ajuns la o dragoste mai matură, care acceptă și înțelege imperfecțiunile partenerului ca și pe cele proprii. Este momentul recunoștinței și al comunicării. Străduindu-ne din greu în timpul verii, putem acum să ne relaxăm și să ne bucurăm de afecțiunea căreia i-am dat viață.

Iarna dragostei

Apoi vremea se schimbă din nou și vine iarna. În cursul lunilor reci și pustii de iarnă, toată natura se retrage în sine. Este timpul odihnei, al reflecțiilor și al înnoirilor. Acesta este momentul când în relațiile noastre luăm contact cu durerile nevindecate sau cu eul nostru ascuns. Atunci se deschide o supapă și răbufnesc durerile. Este o perioadă de evoluție solitară, când trebuie să căutăm afecțiune și satisfacție mai mult în noi înșine decât la parteneri. Este o perioadă de cicatrizare. Este vremea când bărbații hibernează în peșterile lor, iar femeile se cufundă în adâncul fântânii. După ce ne-am vindecat singuri prin afecțiune în timpul întunecatei ierni a dragostei, primăvara revine inevitabil. Din nou simțim binecuvântarea speranței de iubire și ni se deschid nenumărate posibilități. Datorită vindecării interioare și a căutărilor sufletești în timpul călătoriei noastre prin iarnă, suntem din nou în stare să ne deschidem inimile și să simțim primăvara vieții.

RELAȚII REUȘITE

După studierea acestui ghid de perfecționare a comunicării pentru a obține ceea ce vă doriți, sunteți pregătit să vă bucurați de relații reușite. Aveți toate motivele să fiți optimiști. Veți înfrunta cu bine anotimpurile dragostei.

Am fost martor al modului cum mii de perechi și-au transformat relațiile, unele literalmente de la o zi la alta. Ei au venit sâmbătă la seminarul de sfârșit de săptămână, iar duminică, la prânz, erau din nou îndrăgostiți. Aplicând cunoștințele obținute în urma citirii acestei cărți și ținând minte că bărbații vin de pe Marte iar femeile de pe Venus, vă veți bucura de același succes.

Dar vă previn, amintiți-vă că dragostea are anotimpurile ei. Primăvara este ușor, dar vara este mai greu. Toamna vă puteți simți 220 foarte darnic și satisfăcut, dar iarna veți cunoaște pustietatea. Informațiile de care aveți nevoie pentru a trece cu bine vara și a interveni asupra relațiilor dumneavoastră se pot uita ușor. Dragostea pe care o simțiți toamna se risipește ușor iarna.

În timpul verii, când lucrurile devin mai complicate și nu aveți afecțiunea care vă e necesară, puteți uita brusc tot ce ați învățat din această carte. Într-o clipă, totul s-a dus. Este posibil să începeți să vă acuzați partenerul și să uitați cum să aveți grijă să se simtă împlinit.

Când se instalează pustietatea iernii, s-ar putea să vă pierdeți speranța. Vă acuzați singur și uitați cum să vă acordați afecțiune și grijă. Vă puteți îndoi de sine și de partener. Puteți deveni cinic și dornic să renunțați. Toate acestea fac parte dintr-un ciclu. Întotdeauna, înaintea zorilor întunericul este cel mai adânc.

Pentru a avea o legătură reușită, trebuie să acceptăm și să înțelegem diferitele anotimpuri ale dragostei. Uneori, dragostea curge ușor și de la sine; alteori este nevoie de eforturi. Uneori, inimile noastre sunt pline, iar alteori ne simțim pustii. Nu trebuie să ne așteptăm de la parteneri să fie mereu afectuoși sau chiar să-și amintească cum să-și manifeste dragostea. Trebuie să ne acordăm nouă înșine înțelegere, să nu ne așteptăm să ținem minte tot ce am învățat despre dragoste.

Procesul învățării impune nu numai a afla și a aplica, ci și a uita și a-ți reaminti. Pe tot parcursul acestei cărți ați învățat lucruri pe care nu le puteați afla de la părinți. Ei nu știau. Dar acum, că le cunoașteți, vă rog să fiți realiști. Dați-vă singuri voie să greșiți. Multe din noile cunoștințe dobândite vor fi uitate după un timp. Teoria educației afirmă că pentru a învăța un lucru nou trebuie să-l auzim de două sute de ori. Nu ne putem pretinde nouă înșine (sau partenerilor) să reținem toate noutățile din această carte. Trebuie să avem răbdare și să apreciem chiar și micile lor reușite. Adoptarea și integrarea în viață a acestor idei ia timp.

Nu numai că este necesar să auzim de două sute de ori noutățile, dar trebuie și să ne dezvățăm de cele învățate în trecut. Nu suntem copii neștiutori care învață cum să aibă relații reușite. Am fost programați de părinți, de civilizația în care am crescut și de experiențele dureroase din trecut. Aplicarea acestei științe a relațiilor afectuoase este o nouă încercare. Sunteți un pionier. Călătoriți într-un teritoriu necunoscut. Așteptați-vă ca și partenerul să se rătăcească. Utilizați acest ghid ca pe o hartă cu care să vă orientați mereu în aceste ținuturi necunoscute.

Data viitoare când sunteți supărați pe sexul opus, amintiți-vă că bărbații vin de pe Marte iar femeile de pe Venus. Chiar dacă nu rețineți nimic altceva din această carte, ideea că este normal să fim diferiți vă va ajuta să fiți mai afectuoși.

Renunțând treptat la critici și acuzații și cerând insistent ceea ce doriți, veți putea crea relațiile afectuoase pe care le sperați, de care aveți nevoie și la care aveți dreptul.

Vă așteaptă atât de multe lucruri în viață! Fie ca dragostea și înțelepciunea dumneavoastră să sporească. Vă mulțumesc că mi-ați permis să aduc această schimbare în viața dumneavoastră.

CUPRINS

Mulțumiri.....	5
Introducere.....	7
1. Bărbații vin de pe planeta Marte, iar femeile, de pe planeta	
Venus.....	13
2. Domnul Rezolvă-Tot și Comitetul de	
Perfecționare.....	18
3. Bărbații se retrag în vizuina lor, iar femeile	
vorlesc.....	29
4. Cum să-i dai o motivație sexului	
opus.....	39
5. Vorbim limbi	
diferite.....	52
6. Bărbații seamănă cu	
elasticul.....	75
7. Femeile sunt ca	
valurile.....	90
8. Să descoperim nevoile noastre afective	
diferite.....	105
9. Cum se pot evita	
certurile.....	120

10. Cum să marcăm puncte în ochii partenerului.....	142
11. Cum se pot comunica sentimentele dificile.....	164
12. Cum să soliciți sprijin astfel încât să-l obții.....	191
13. Cum poate fi păstrat farmecul dragostei.....	211